



Na čem opravdu záleží?

John Cleese & Robin Skynner

**Život a jak v něm
zůstat naživu**

Život a jak v něm zůstat naživu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



x·y·z

NAKLADATELSTVÍ

John Cleese a Robin Skynner

Život a jak v něm zůstat naživu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



ALBATROS MEDIA a.s.

Copyright © John Cleese and Robin Skynner, 1993

First published as *Life and How to Survive It* by William Heinemann,
an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the Penguin Random House
group of companies.

Translation © Jiří Foltýn, 2018

© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2018

ISBN tištěné verze 978-80-7597-247-7

ISBN e-knihy 978-80-7597-325-2 (1. zveřejnění, 2018)

John Cleese & Robin Skynner

**Život a jak v něm
zůstat naživu**

Poděkování

Rádi bychom poděkovali následujícím přátelům a kolegům za to, že si vyšetřili čas a posoudili jednotlivé části rukopisu nebo nám poskytli cenné informace a rady, i když odpovědnost za všechny vyjádřené názory i za případné chyby či za vynechání čehokoli důležitého spočívá samozřejmě výhradně na nás:

Douglasu Bennettovi, Eddiemu Canfor-Dumasovi, Rogeru Clarkovi, Cynthii Cleeseové, Johnu Crookovi, Jamesi Crowdenovi, Alyci Faye Eichelbergerové, Ronu Eyreovi, Patricku Gaffneymu, Merete Gardinerovi, Peteru Haynesovi, Alanu Hutchinsonovi, Iainu Johnstoneovi, Peteru Kellnerovi, Jerryemu Lewisovi, Peteru Luffovi, Jacobu Needlemanovi, Heleně Norberg-Hodgeové, Joshovi Partridgeovi, Philipu Philippouvi, Monty Pythonovi, Sogyalu Rinpocheovi, Winu Robertsovi, Denisu Robinsonovi, Margaret Robinsonové, Becky Salterovi, Andy Sargentovi, Michaelu Shambergovi, Davidu Skynnerovi, Jane Skynnerové, Prue Skynnerové, Ianu Stevensonovi, Takeshi Tamurovi, Stephenu Verneymu, Nicku Wapshottovi, Tomu Wilkinsonovi, Charlotte Woodové, Johnu Woodovi a Irene Youngové.

Rádi přiznáváme hodnotný redakční podíl Ann Mansbridgeové a Davida Watsona a obzvláště Christophera Falkuse, jehož tvůrčí doporučení nám nezměrně pomohla. Jsme také velmi vděčni June Ansellové, Henrietě Williamsové, Melanii Bowkerové a Garry Scott-Irvinovi za jejich neúnavnou práci při přepisování původních rozhovorů a za trpělivost při četných pozdějších úpravách textu.

Děkujeme také hotelu Mount Nelson v Kapském Městě za poskytnutí jejich zařízení.

ÚVOD

Když jsme před deseti lety napsali knihu *Rodina a jak v ní zůstat naživu* (Families and how to survive them), bylo naším cílem převést do srozumitelného a přístupného jazyka psychologické aspekty chování a fungování rodin. Snažili jsme se odpovědět na otázky, proč některé rodiny fungují dobře a proč jiné selhávají a zda a jak je možné dosáhnout, aby postoupily výše na škále duševního zdraví směrem k většímu zdraví a štěstí. Poznávali jsme, jak prostředí rodiny, v níž jsme vyrostli, ovlivňuje nejen naši volbu životního partnera, ale i to, jak vztahy v nové rodině toto prostředí našeho dětství a mládí často kopírují, se všemi jeho dobrými i špatnými vlastnostmi. Zabývali jsme se rodinnými tabu, potlačenými emocemi a zkoumali jsme destruktivní povahu citů, jež odsouváme „za scénu“ a nepřiznáváme je ani sami sobě. Vysvětlili jsme, jak tyto city mohou být „projektovány“ na jiné – na našeho partnera či na jiného obětního beránka uvnitř rodiny. Ten potom automaticky projevuje dané zakázané city, které u sebe nevědomě popíráme a které mu předáváme. Zkoumali jsme ustrojení naší osobnosti – ono „dítě“ v nás, které, pokud v nás převládne, může způsobit, že vnímáme svět jen z hlediska nás

samotných a našich vlastních potřeb; a na druhé straně naši „rodičovskou“ součást, která, pokud popírá dětin-ské stránky naší osobnosti, může naše vztahy narušit obdobně škodlivým způsobem.

Tyto naše myšlenky byly velmi dobře přijaty, tak dobře, že se naše kniha stala něčím jako učebnicí nejen pro profese zabývající se duševním zdravím, ale i pro ne-odbornou veřejnost, již byla především určena. V naší nové knize postupujeme dál. Na začátku se soustřeďujeme na faktory přispívající k duševnímu zdraví jednotlivců a rodin. Zde jdeme za rámec klinických pozorování a zabýváme se i nedávnými, málo známými výzkumy mimořádně duševně zdravých rodin. Poté tyto myšlenky rozvíjíme a přenášíme je mimo kontext rodiny – analyzujeme naše chování v zaměstnání, chování firem a organizací, fungování národních společenství a sociálních skupin; a postupujeme ještě dále, když zkoumáme světské a duchovní hodnoty, jejichž prostřednictvím se propojujeme mezi sebou a se světem. Je to kniha o duševním zdraví jednotlivců a skupin působících v různém měřítku – od nejmenšího až po to největší.

V oddílech nazvaných „Ještě jedno zamyšlení“, umístěných na konci kapitol, se zabýváme příbuznými tématy – měnícími se rodinnými vztahy, kdy stále více žen odchází mimo domov do práce, podstatou oddělování chudých a bohatých a úlohou smrti v životě člověka.

Obě naše knihy jsou součástí projektu, na němž jsme začali pracovat na jaře roku 1980. Naším úmyslem bylo dát přístupným způsobem široké veřejnosti k dispozici ty součásti psychologického poznání, které

podle našich zkušeností usnadňují porozumění životu a pomáhají nám nalézat v něm smysl a potěšení. Jsme si vědomi, že v takové široké myšlenkové oblasti není možné dojít k nějakým provždy platným závěrům, přesto se však domníváme, že naše poznatky do sebe vzájemně zapadají, alespoň do té míry, aby mohly odpovédět na mnohé důležité otázky a podnítit diskusi. Proto nabízíme čtenářům tuto knihu, stejně jako naši knihu předchozí, jakožto součást pokračujícího procesu objevování, na němž, jak doufáme, budou mít zájem se podílet i jiní. Těšíme se na diskuse, které snad tato kniha vyvolá, a i když nebude možné, abychom s každým člověkem komunikovali přímo, postarali jsme se o to, aby se k nám od čtenářů v co největší míře dostala „zpětná vazba“, již vezmeme v úvahu pro případné další vydání. V každém případě doufáme, že mnozí z nich najdou v knize stejné potěšení, jaké jsme prožívali my, když jsme se snažili lépe porozumět této problematice.

*Robin Skynner, John Cleese,
listopad 1993*

Pro toto brožované vydání jsme trochu upravili některé části textu v souladu se „zpětnou vazbou“ (viz Úvod). Změny slouží především k dosažení větší srozumitelnosti myšlenek, které jsme nezměnili. Zatím.

*Robin Skynner, John Cleese,
květen 1994*

1. kapitola

Zajímá se vůbec někdo o ty zdravé?

J.: Když jsme spolu psali knihu *Rodina a jak v ní zůstat naživu*, zmínil ses o něčem, co mě sice velmi zaujalo, ale do knihy se to nakonec nedostalo. Bylo to o jistém výzkumu, který se zabýval rodinami, jež oplývaly neobvyklým duševním zdravím.

R.: Ano, je to tak. Skutečně existují výjimečně dobré rodiny – mezi ostatními jsou asi tak vzácné jako mezi sportovci držitelé olympijských medailí.

J.: Teď bych se tedy o nich rád dozvěděl něco víc. Už proto, že jsem o takových rodinách ještě od nikoho neslyšel.

R.: Na tom není nic divného, protože o tom výzkumu se prakticky nikdo nikde nezmiňuje.

J.: Existuje nějaký obecný princip, který tvoří základ neobvykle zdravého chování?

R.: Po pravdě asi ne. Vždyť i publikace o prvním timberlawnském výzkumu se jmenuje *Žádná červená nit* (No Single Thread), protože lidé, kteří ho provedli, nebyli schopni najít žádnou červenou nit, tedy žádný prostý jazykový výraz, jenž by jejich rozdílná zjištění

o těchto neobvyklých rodinách nějakým způsobem shrnul. Takže nám teď nezbyvá nic jiného než probírat různé stránky tohoto jevu jednu po druhé.

J.: Takže kde začneme?

R.: Než se do toho dáme, rád bych ještě poznamenal dvě věci. Za prvé: Jestliže se budeme snažit popsat vynikající duševní zdraví, a to pak budeme porovnávat se špatným duševním zdravím a obě tyto krajnosti s něčím, co leží mezi nimi, tedy se zdravím „průměrným“, jímž disponuje po většinu času většina z nás, potom nevyhnutelně u čtenářů vzbudíme dojem, jako by se každý z těchto tří typů naprosto odlišoval od obou ostatních, jako by každý byl světem obývaným zcela jinými lidmi. Ve skutečnosti se úroveň našeho zdraví neustále mění. Ve svých lepších chvílích, kdy „máme dobrou náladu“, kdy se nám daří, kdy cítíme, že jsme milováni a oceňováni, nebo kdy jsme podali vynikající výkon, se cítíme zdravěji. Mnohem méně zdravě si připadáme, když jsme vystaveni stresu, když jsme zbaveni zdrojů podpory, na něž jsme byli dosud zvyklí, když se „necháme srazit na kolena“ nebo když „ráno vstaneme levou nohou“. Úroveň našeho duševního zdraví také není stejná ve všech sférách, v nichž se pohybujeme. Člověk, který je celkově „průměrný“, se může v určitých situacích „těšit vynikajícím zdravím“, v jiných na tom může být velmi bledě.

J.: A samozřejmě v průběhu času se mění i celková úroveň. Jinak bys asi byl nezaměstnaný. Ale naštěstí je možné, aby se lidé stávali duševně zdravějšími, nebo ne?

R.: Podle mé zkušenosti určitě. Ale teď k druhému bodu. Klíčové studie se zabývají privilegovanými skupinami, jež zahrnují bílé lidi střední třídy, které jsou na tom dobře přinejmenším po materiální stránce. (I když existuje i jedna studie o černých příslušnících dělnické třídy žijících v jisté zanedbané městské oblasti.) Musím dodat, že o dosažení vysoké úrovně duševního zdraví přirozeně stojí jen lidé žijící ve fyzickém bezpečí, tedy se střechem nad hlavou a s určitým komfortem kolem sebe.

J.: Vyprávěj mi tedy už o těch zdravějších lidech a o jejich rodinách. Co je na nich nejnapádnějšího a nej-půvabnějšího a co bychom se od nich měli učit?

R.: Mimořádně zdravé rodiny zauímají neobvykle pozitivní postoj k životu a k jiným lidem. Všeobecně vyvolávají dojem, že život je pro ně radostí, že radost si jednotliví členové vzájemně mezi sebou předávají už svou přítomností. Tyto rodiny jsou ale přátelské i navenek, vůči lidem ve svém okolí.

J.: Takže se asi většinou nejedná o rodiny britských novinářů.

R.: Když jsem sledoval videozáznamy zachycující tyto rodiny, přistihl jsem se při myšlence na to, jak příjemné by bylo mít tyto lidi za sousedy. Při pohledu na to, jak se chovají, jak vystupují, je prostě nemožné za-držet v sobě přátelské pocity. A opravdu, i výzkum ukazuje, že jsou obzvláště ceněnými příslušníky svých obcí i jiných společenství.

J.: Neznamená to tedy, že se nechají od těch druhých snadno oblafnout, nebo přímo okrádat? Vždyť

svět je někdy opravdu tvrdý. Být k lidem příliš otevřený, příliš optimistický může být, mírně řečeno, mnohdy nerealistické.

R.: Slovo optimistický tady není na místě, protože optimista, stejně jako pesimista, je člověk, který vidí svět jednostranně. Avšak jedním z měřítek zdraví je míra schopnosti vnímat svět takový, jaký je. Tihle lidé nemají zapotřebí deformovat ho, aby zapadal do jejich představ. Členové zdravých rodin bývají ve skutečnosti velmi realističtí. Dobře vědí, že lidé mohou být dobří i špatní, a proto se jimi nenechají jen tak oklamat. Berou lidi takové, jací jsou. Lidem, kteří vůči nim vystupují zpočátku nepřátelsky, poskytnou čas, aby se se svými pochybnostmi sami vypořádali. Chovají se k nim otevřeně a vstřícně a nestáhnou se do sebe, když jejich protějšky hned nezareagují příliš srdečně.

J.: Když tedy zdánlivě nepřátelský soused je ve skutečnosti jen trochu nesmělý nebo má za sebou špatné zkušenosti z minula, mnohdy časem všechno vyřeší nabídnutý přátelský postoj.

R.: Je to tak. Tyhle rodiny nakonec vyvolají pozitivní reakce skoro u každého, protože takové chování v lidech probouzí to, co je v nich nejlepší.

J.: Ale co je na tom vlastně tak zvláštního? Všichni přece víme, že když k lidem přistupujeme pozitivně, je pravděpodobné, že i oni na nás budou příjemní. Tak to přece popisují mnohé příručky typu „Jak získat přátele a ovlivňovat lidi“.

R.: To je pravda, ale ty máš na mysli situace, kdy je nutné vynakládat velké úsilí na to, aby byl člověk

příjemný. Zdraví lidé, o kterých tady mluvíme, nevystupují příliš odlišně od ostatních, ale na rozdíl od nás jim to nepůsobí sebemenší potíže, a navíc se tak chovají stále. Neobvyklá je *míra* jejich otevřenosti a přátelskosti a také to, jak je pro ně všechno *přirozené*.

J.: Ty si tedy myslíš, že se o to, aby byli přátelští a slušně se chovali, nemusí nijak zvlášť snažit?

R.: Přesně tak. Zdá se, že na to nepotřebují vynakládat žádné zvláštní úsilí. Člověk nemá dojem, že provádějí určitý nacvičený úkon, jako je tomu u lidí, kteří prošli příslušnými kurzy, nebo u některých členů náboženských společností, kteří se snaží úzkostlivě držet pravidel obsažených v bibli. Skutečně zdraví lidé neprojevují přízeň proto, aby se jim vrátila – i když ona se jim stejně nakonec vrátí. Vypadá to spíš tak, jako by v sobě měli takový přebytek pohody a radosti, že si prostě mohou dovolit být štědrí, podobně jako někteří bohatí lidé věnují velké sumy peněz na dobročinné účely, neboť si uvědomují, že budou mít pro sebe vždy dost, takže si mohou dovolit část peněz rozházet. Lze to označit za „filozofii dostatku“.

J.: Je jasné, že důvodem velké části našeho takzvaného „správného chování“ je snaha získat a udržet si uznání okolí. Lidé, o nichž mluvíme, jako by měli takovou důvěru v sebe samé, že se příliš nesnaží získat uznání jiných – jejich vlídnost a přátelskost není snahou o manipulaci s jinými lidmi.

R.: Opravdu ne, jejich vystupování je zjevně mnohem spontánnější. I tito zdraví lidé mají samozřejmě radost z uznání, ale nepotřebují se kvůli tomu, aby ho dosáhli, nijak přetvařovat.

J.: A jak tedy ve srovnání s jejich spontánním a přátelským chováním dopadají lidé na odlišných úrovních duševního zdraví?

R.: Nejprve se podívejme na nejhorší možnost. Vztahy velmi nezdravých rodin k jiným lidem bývají opravdu velmi špatné. Vím to z vlastní zkušenosti a stejný názor má i většina těch psychiatrů, kteří mají zájem proniknout pod povrch a nepřijímají všechno jen tak, jak je to řečeno. Kde se v rodině vyskytuje jeden nebo více členů v psychologickém smyslu velmi nemocných, tam se obvykle v celé rodině projevuje vysoká úroveň negativních citů, a to jak směrem dovnitř, tak vůči lidem zvenčí.

J.: A co lidé *průměrní*, mezi něž, alespoň jak předpokládám, patříme my dva?

R.: Asi ano. Za „průměrné“ označujeme ty rodiny, které tvoří velkou většinu někde uprostřed škály od dělující obě krajnosti, a jež tedy můžeme postavit do protikladu k malému počtu rodin „velmi zdravých“ a „velmi nezdravých“. V takovýchto průměrných rodinách se obvykle nesetkáš s oněmi extrémními zápornými city, o nichž jsem mluvil. Ty se tam objevují opravdu málokdy – jen tehdy, když dojde k neobvykle silnému stresu nebo k nějaké provokaci. Mimořádně pozitivní postoje obvykle nenajdeš nikde – ani u rodin mimořádně zdravých. Nastávají však, a to kupodivu u rodin normálních, *někdy* okamžiky, kdy se u nich mimořádně pozitivní postoje přece jen projeví – když tam právě panuje mimořádně dobrá nálada nebo v určitý den, kdy se všechno daří, nebo když se

jindy, ve stavu nouze, rodina „pozvedne na úroveň vážnosti chvíle“.

J.: Takže co to všechno znamená? Jaké jsou tedy ve skutečnosti průměrné rodiny?

R.: Jejich postoj k jiným lidem je v *podstatě* trochu nedůvěřivý, což samozřejmě po většinu času pečlivě maskují. Avšak i v pozadí viditelných projevů zdvořilosti či přátelskosti je takřka vždy přítomen poněkud opatrný, obezřetný, vypočítavý postoj. Jako kdybychom cítili, že zásoba dobrých věcí je jen omezená, a nám proto nezbývá nic jiného, než být stále ve střehu a dávat pozor na to, aby se nikdo nezmocnil toho mála, co máme k dispozici. Dokonce i ve vztahu k manželskému partnerovi nebo k dítěti je přítomen postoj „a co z toho budu mít já?“, natož pak v poměru k sousedovi, či dokonce k úplně neznámému člověku. Vztahy jsou zde vnímány skoro stejně jako obchodní úmluvy, jejichž účastníci se neustále ujišťují o tom, že dostanou právě tolik, kolik vkládají, a budou-li šikovní, dokonce o něco víc.

J.: Ano, i když mi to není milé, musím přiznat, že takhle funguji po většinu času – pokud nejsem v mimořádně dobré náladě. Většinou se snažím být rozumně přátelský a lidi povzbuzovat, ale jestliže mi dostatečně rychle neposkytnou pozitivní zpětnou vazbu, přestávám být příjemný. Prostě vypnu a zachovám si jen nezbytnou zdvořilost. A když jsem ve stresu, tak se chovám přesně tak, jak to popisuješ. Ve svých osobních vztazích potom skutečně bývám velmi „věcný“: „Teď jsem pro tebe udělal to a to, a co jsi udělal ty pro mne?“

Myslím si však, že tyhle postoje se předávají mezi generacemi. Většina lidí slyšela od svých rodičů: „Po tom všem, co jsme pro tebe udělali...“ nebo „Až umřu, tak teprve oceníš...“. V opravdu zdravých rodinách se ale podle tebe tohle zajisté neděje.

R.: Zdá se, že v těchto rodinách si nevedou záznamy ve svých citových účetních knihách a nezjišťují, zda „nejdou ve ztrátě“. Jak už jsem řekl, jejich členové se chovají tak, jako by měli k dispozici takové množství dobré vůle a radosti, že je mohou bez omezení rozdávat a nemusí přitom nijak kalkulovat.

J.: Takže tohle je první charakteristický znak těchto mimořádně zdravých rodin. Který je další?

R.: Druhý důležitý rys bývá pro každého, kdo se o tuto oblast začne zajímat, velkým překvapením. Pamatuji si, že když jsem se o tom poprvé dočetl, byl to pro mne docela šok a teprve po dlouhé době jsem si na tuhle představu dokázal zvyknout. Láska, které se duševně zdravým lidem dostává v tak velkém množství, je u nich poněkud jiná než láska, jak ji prožíváme my, ostatní lidé.

J.: Co tím myslíš?

R.: No, jeden význam slova „láska“ je touha po blízkosti. Ale blízkost může znamenat dvě věci. Může znamenat radost z důvěrnosti, ale také závislost, pocit takové vazby k druhému člověku, že obejít se bez něho je velmi těžké. Pro určité lidi láska skutečně znamená lpění, neustálou potřebu mít toho druhého pro sebe a utrpení, když partner není nablízku. A z toho, samozřejmě, mnohdy pramení i sobeckost a žárlivost.

J.: Pořád nevím, co tě tak překvapilo na „lásce“ u zdravých rodin.

R.: Že obsahuje blízkost a *současně* i odstup. V těchto rodinách bývají lidé schopni velké důvěrnosti a silných citů. Zároveň ale pociťují i soběstačnost a důvěru v sebe sama, takže jeden druhého zase až tak zoufale nepotřebují. Když jsou na čas od sebe odloučení, vyrovnávají se s tím perfektně. I v takové situaci jsou schopni se plně radovat ze života.

J.: To si opravdu vůbec nechybí?

R.: Záleží na tom, co si představuješ pod slovem „chybět“. Samozřejmě, že při odloučení na partnera s láskou vzpomínají, samozřejmě jim myšlenka na něj dělá velkou radost a vzbuzuje v nich dobré pocity. Partneri si však nescházejí v tom smyslu, že by se v těchto situacích cítili bídň, že by se nemohli radovat ze všeho, co se právě děje kolem nich.

J.: Takže do jaké míry jsou tedy skutečně citově nezávislí ve smyslu, že „jeden druhého nepotřebují“?

R.: Šťěstí, které vztah přináší, je pro ně v určitém smyslu přepych, něco jako životní bonus. A tak není jejich život mimo rodinu otravován strachem, že by všechno mohlo být rázem v troskách, kdyby ztratili svého partnera. A samozřejmě, čím více jsi schopen radostně prožívat život a čím větší je tvoje sebedůvěra ve chvílích odloučení, tím zajímavějším člověkem se stáváš a o to více hodnot se budeš moci s partnerkou podělit, až se zase shledáte.

J.: A navíc, jestliže jsou oba partneři na sobě citově nezávislí, když jsou *spolu*, potom nebývají vzájemně

omezování svými potřebami – nemusí si neustále dávat pozor na to, co řeknou nebo udělají, jak to v zájmu naplnění těchto potřeb dělají jiní lidé. Jsou tak mnohem více sami sebou.

R.: A tím se současně dává ostatním členům rodiny prostor pro to, aby se mohli svobodně zabývat vlastními záležitostmi a nemuseli se neustále motat jeden kolem druhého, jak to dělají při obědě psi kolem stolu v obavě, aby o něco nepřišli.

J.: Dobře. Jak to ovlivňuje vzájemnou důvěrnost?

R.: Jelikož zde partneři *mohou* mít prostor pro sebe, kdykoli se jim zachce, aniž by jejich milování či milované na nich viseli nebo aniž by se v nich snažili vyvolat pocit viny, cítí se zcela bezpečně i ve chvílích značné blízkosti a důvěrnosti. Proto jsou tyto jejich prožitky velmi intenzivní.

J.: Nemají tedy strach z toho být si příliš blízkými, aby se nepřipravili o možnost zase se vzájemně vzdálit a obnovit svou nezávislost.

R.: Přesně tak. Na první pohled to vypadá paradoxně, ale ve skutečnosti je to naprosto logické. Čím více „odloučenosti“ se položí na jednu miskou vah, tím více „blízkosti“ se může dát na miskou druhou.

J.: A čím více „potřebuješ“ jiné lidi, tím více se je snažíš ovládat.

R.: Naprosto nevyhnutelně. A naproti tomu čím více si budeš důvěřovat v tom, že jsi schopen zvládnout věci sám, tím menší bude tvá potřeba ovládat partnerku. Budete se moci jeden z druhého těšit, namísto toho, aby jeden z vás pociťoval potřebu být neustále v blízkosti toho

druhého a strachoval se, že mu partner či partnerka neposkytne vše potřebné. Takle sebedůvěra způsobí, že všechna radost a potěšení naplní vás oba a oběma vám dodá sebedůvěru pro čas odloučení. Váš vztah bude spirála stoupající vzhůru, a nikoli spirála sestupná, vedoucí do pekel tíživé závislosti.

J.: Nemohl bys onu sestupnou spirálu objasnit?

R.: V situaci, kdy základem vztahu je úzkostná potřeba, bude se každý z partnerů snažit udržet toho druhého tím, že bude neustále dokazovat, jak bez něj nemůže žít. Aby to bylo dostatečně přesvědčivé, nesmí dát nikdy najevo, že by ho v době odloučení něco bavilo, dělalo mu radost, bylo mu příjemné. Oba se proto logicky postupně vzdávají svých osobních zájmů a přátel. A tak se jejich bezmocnost a závislost dále stupňují.

J.: Tím, jak zanechávají svých osobních, samostatných aktivit, jsou asi čím dál tím víc paralyzováni a izolováni od světa.

R.: A samotný vztah je oba stále více omezující a nudí.

J.: Pamatuji se, že s představou citové nezávislosti jsem se poprvé setkal, když jsem se v roce 1975 poprvé ocitl ve tvé skupině. Tenkrát jsem byl dost zdrcen názorem, že když někoho zoufale potřebujeme, není to vhodné považovat za prubírský kámen opravdové lásky.

R.: Pamatuješ se ještě na to, co tě na tom zdeprimovalo nejvíce?

J.: Především musím říct, že rovnítko mezi opravdovou láskou a citovou potřebou mi v té době připadalo jako něco téměř posvátného. K této představě jsem byl

připoután velmi silnou citovou vazbou. A přitom mne nikdy nikdo nic takového neučil, dokonce jsem o tom ani s nikým nemluvil. Vzniklo to ve mně asi působením prostředí anglické nižší střední třídy, v němž jsem vyrůstal. A najednou se přede mnou vynořila alternativa jiného postoje – většího odstupu a větší citové sebedůvěry. Není divu, že mi takový postoj připadal zprvu hrozně necitelný. „Tohle přece nemůže mít nic společného s opravdovou láskou!“ ozývalo se ve mně.

R.: Právě tohle jsem měl na mysli, když jsem řekl, že část těchto poznatků bude asi na první pohled překvapivých. Když jsem před pětatřiceti lety jako student četl úplně první studii o mimořádném zdraví, zdrtilo mne to stejně jako tebe. Aby doložili svá tvrzení, zmínili se totiž autoři o tom, že pokud v těchto mimořádně kvalitních rodinách zemře jeden z manželů, potom ten druhý je po určitou dobu ponořen do hlubokého smutku nad ztrátou, která ho potkala, ale brzy se vzpamatuje, vybuduje nový vztah a bez velkých nesnází žije dál. Pamatuji se, jak mne tohle poznání zbolelo, jak děsivě studené mi to připadalo. O pravdivosti těchto slov jsem nepochyboval, ale dlouho jsem si musel zvykat na myšlenku, že jde o jev skutečně velmi zdravý.

J.: Je to asi těžká rána představě romantické lásky charakterizované výroky typu „jsme stvořeni jeden pro druhého“, „bez tebe bych nemohl žít“ nebo „ty jsi ta jediná na světě“.

R.: Ano. Některé dvojice účastníci se terapie rozhořčeně a někdy po celá léta odmítají představu, že oba partneři mohou být skutečně nezávislí a přitom mít

k sobě blízko. Dlouho jim to trvá, než pochopí, že oba typy chování mohou do sebe ideálně zapadat.

J.: Teď mi ale řekni, jaký vztah má „citová nezávislost“ k věrnosti. Jsou si partneři, kterým občasná vzdálenost mezi nimi vadí podstatně méně než ostatním dvojicím, častěji nevěrní než lidé na sobě závislejší?

R.: Zkušenost s těmito zdravějšími partnery mi říká, že jeden o druhého naopak velmi stojí, ale tato oddanost je jejich dobrovolnou volbou. Jsou věrní, jelikož to sami chtějí, a také proto, že kdyby chtěli, klidně by mohli být nevěrní. Ale svého partnera, kterému se dobrovolně odevzdali, si cení více než příležitostí k podvádění. Výsledky výzkumů tento názor potvrzují. Ty nejzdravější páry bývají bezesporu modelovým příkladem dlouhodobé manželské věrnosti.

J.: Zajímavé.

R.: Zajímavý je v této souvislosti odhad procenta nevěry v celé britské populaci, jejíž většina žije v průměrně zdravých vztazích. Nevěrných je u nás nejméně 40 procent žen a 75 procent mužů.

J.: Víím, že ty sám považuješ věrnost za něco velmi důležitého. Ale proč vlastně? Snad proto, že nevěra vede zákonitě ke lhaní a následně ke zničení vzájemné důvěry a důvěrnosti?

R.: Když lžeš, nemůžeš jednat otevřeně, nemůžeš být úplně sám sebou, a to samozřejmě znemožňuje skutečnou intimitu. Opravdu duševně zdraví lidé proto nezakrývají pocity, které prožívají, a věci, které je přitahují. A jelikož si svého partnera ani nepřivlastňují, ani na něm nevisí, není žádný důvod k tomu, aby vznikaly

problémy třeba tehdy, když je jeden z dvojice najednou celý „na větvi“ z nějakého příslušníka opačného pohlaví. Myslím si naopak, že taková situace spíše vztah pozvedne, že si oba partneři více uvědomí jeho hodnotu a že si budou jeden druhého ještě více cenit. Avšak mít s někým jiným sexuální vztah je záležitost úplně jiná. Když někdo totiž prožívá dva sexuální vztahy současně, ani v jednom z nich nedojde k naplnění jeho potenciálních možností. Lze předpokládat, že ve zdravějších dvojicích se přistoupí ke svobodné volbě, jejímž základem nebude pocit viny nebo strach z partnerovy reakce, ale spíše vědomí, že existující vztah je natolik bohatý, že stojí za to ho chránit a dále obohacovat.

J.: To je zajímavé. Nebudu se teď snažit obhajovat výhody citové závislosti. Stal jsem se totiž v této otázce tvým skalním stoupencem. Uvědomuji si, kolik neštěstí přináší idealizace závislosti. Vezmi si třeba příběhy velkých lásek, jak je známe z umění – *Romeo a Julie*, *La Traviata*, *Anna Kareninová*, *Carmen*, *Antonius a Kleopatra*, *Aida*, *Doktor Živago*, *Tristan a Isolda*. Když se o láskách zachycených v těchto dílech před lidmi zmíníme, přeběhne jim po tvářích zvláštní snivá zář a řeknou: „Jsou opravdu nádherné, tak romantické.“ Tyhle příběhy však ve skutečnosti nádherné rozhodně nejsou. Vždyť nejsou ničím než zobrazením nezměrné bídy. Není v nich obvykle ani deset minut opravdového každodenního štěstí a příjemných prožitků. Milencům se tam dostane obvykle jen jedné porce prudce vzrůstající vášně a pak už ničeho jiného než bezbřehého utrpení. Bývají probodnuti, zaživa zarděni, skáčí pod vlak, nechávají

se uštknout hady, tráví se, umírají na souchotiny nebo se jeden druhého v mukách zřiká. Jsou nezlomně přesvědčeni, že své štěstí nenaleznou nikde jinde než ve spojení s člověkem, jehož si zvolili patrně proto, že je pro ně fakticky naprosto nedostupný. Nechápu, proč se zde klade rovnítko mezi nadměrnou závislostí a následným utrpením na jedné straně a opravdovou láskou na straně druhé.

R.: Nicméně první láska, kterou prožíváme, totiž láska k našim matkám, tenhle charakter *má*. Na počátku života *jsme* naprosto závislí, a tak velmi trpíme, když maminku potřebujeme a ona u nás zrovna není. A i když lásku a podporu potřebujeme zcela přirozeně i v dospělosti, pokud se nám nepodaří vyrůst z oněch dětinských požadavků, budeme se k milovaným osobám chovat stejně, jako se chovají děti k rodičům. Budeme je nutit, aby o nás pečovaly jako rodiče o děti a aby se cítily ohroženy, jestliže se tak chovat nebudou.

J.: A tenhle způsob lásky asi také působí, že se považujeme za něco zvláštního. Je to stejný pocit, jaký mají malé děti, které jsou středem naprosto mimořádně, exkluzivní pozornosti. Ale v opravdu zdravých rodinách se zjevně nevěří tomu, že utrpení dává životu smysl.

R.: To opravdu ne. A vzhledem k tomu, že členové těchto rodin nejsou tak nepostradatelní, obejdou se bez hrozného utrpení, které prožívají méně duševně zdraví lidé, poté co nebyl splněn některý z jejich dětinských požadavků.

J.: Teď mi dovol, abych se tě zeptal na něco, co mě stále ještě hodně mate. I ti nejzdravější lidé čas od času

potřebují citovou podporu, aby překonali určité zvlášť obtížné životní období. A protože jsou zdraví, nebude jim asi nic bránit v tom, aby o ni svého partnera požádali. A obvykle patrně nebude problém tomuto přání vyhovět. Jaký je tedy rozdíl mezi událostí tohoto druhu a stavem, kdy partneři „na sobě vzájemně visí“?

R.: Pokud jsou zdraví, mohou se oba partneři přímo požádat o pomoc, když ji potřebují. Také ovšem bývají schopni důstojně přijmout i odmítnutí, pokud jejich protějšek takovou pomoc v určité chvíli poskytnout nemůže. Základem jejich vztahu není předstírání nebo pouhé iluze. Neprobíhá v něm žádný boj o to, kdo koho zmanipuluje tak, aby splnil vítězovy požadavky, komu se podaří dokázat, že právě on je ten potřebnější a že nemusí vracet to, co mu bylo poskytnuto. Po většinu času bývají zdraví lidé schopni podporu získávat i oplácet. A právě proto se nemusí na nikoho věšet a předvádět, jak zoufale nutné je pro ně splnění jejich požadavků.

J.: A proto také ve srovnání s méně zdravými rychleji překonávají žal ze ztráty partnera a rychleji uzavírají nová manželství?

R.: V podstatě je tomu tak. Ve hře je ovšem několik faktorů. Za prvé, vzhledem ke své srdečnosti a vstřícnosti mívají široký okruh přátel, a tedy vybudovanou soustavu citové podpory, takže se po ztrátě partnera neocitnou náhle na pustém ostrově, odříznuti od všech zdrojů lásky. Za druhé, žal, který na ně doléhá, je spíše projevem soucítění s partnerem než zabýváním se vlastní osobou, protože díky své sebedůvěře vědí už z dřívějšíka, že jsou schopni všechno zvládnout sami.

J.: To je všechno pravda, ale na druhé straně bude jejich smutek asi hlubší než u jiných, když byl jejich vztah tak mimořádně šťastný.

R.: Tady se projevuje jeden zvláštní paradox. Často se snáze přijme ztráta velmi dobrého vztahu než vztahu neuspokojivého.

J.: Myslím, že vím, co myslíš. V minulosti bývalo pro mě hrozně těžké vymanit se ze vztahů, které v podstatě nikdy nefungovaly, protože... jako by mě něco nutilo se k nim stále znovu vracet, abych si dokázal, že fungovat *mohou*.

R.: Přesně tak. Naproti tomu, když tě něco po celou dobu naplňovalo štěstím, když ti stačilo jen pouhé pomyšlení, aby ses cítil šťastně a spokojeně, bývá často snadnější přijmout fakt, že to nemůže trvat věčně. Vždyť jsi dostal už tolik a pomyšlení na krásnou minulost ti pomůže žít dál. Když mi před pěti lety zemřela žena Prue, zjistil jsem, že smutek, který jsem nad její ztrátou pociťoval, má i svou radostnou stránku, totiž mé vzpomínky na nádherný společně prožitý čas. Díky tomu se můj smutek stal snesitelným, ale nejen to – v jistém smyslu jako bych s ní zažil ještě cosi nového a stejně krásného.

J.: Víš, když umřel Graham Chapman, přistihl jsem se, jak si v duchu promítám své montypythonské dny a jak si přitom uvědomuji, mnohem jasněji než v uplynulých letech, jak úžasná to byla pro mne doba.

R.: Je to opravdu tak. Paradoxně bývá snadnější rozloučit se s velmi cenným vztahem, protože vzpomínka na něj je pozitivní a tebe netíží vina za to, že ztracený

vztah dobře nefungoval, a také si v hlavě nemusíš vytvářet představy o tom, že všechno by bylo bývalo lepší, kdybys byl tehdy a tehdy udělal to a to. A zase, velmi zdraví lidé prožívají bolest nad ztrátou blízkého člověka snáze než lidé průměrní. Ve skutečnosti možná prožívají hlubší žal, protože se mohou ponořit do svých citů bez zábran... A samozřejmě to znamená, že se i rychleji vzpamatují, že se brzy zase zvednou a budou žít dál, že se začnou znovu těšit ze života, mnohem dříve, než to průměrní lidé budou považovat za slušné. Protože, jak jsme nepsali v naší předcházející knize, truchlení nad ztrátou způsobí, že se z ní vzpamatuješ.

J.: A lidem, kteří mají velký strach ze smutku, a proto nasazují veškeré síly na obranu proti němu, naopak trvá celá léta, než ztrátu překonají.

R.: Pokud se jim to vůbec někdy podaří.

J.: Mohl by ses mi svěřit s tím, nakolik se ti podařilo vzpamatovat se z Prueiny smrti?

R.: Přibližně dva roky po její smrti jsem pocítil, že jsem tak nějak ožil a že asi budu zase schopen radovat se ze života. Uvědomil jsem si, že knihy o prožívání smutku správně mluví o dočasném poklesu energie ve fyzickém smyslu slova. K tomu u mne skutečně předtím došlo. Ale jak víš, ty i já jsme se od samého počátku její nemoci dva roky před její smrtí snažili společně stavět se tváří v tvář možnosti její smrti a nevyhýbat se přitom bolesti. Proto jsem na to byl asi dost dobře psychologicky připraven, a nakonec jsem všechno snášel lépe, než jsem si předtím představoval. Jak jsem už řekl, potěšení z krásného společně sdíleného života

jako by působilo proti žalu. Někdy jsem cítil, že sklouzávám k velmi záporným pocitům, ale v takových chvílích jsem si pokaždé uvědomil, že začínám litovat sám sebe, což v téhle situaci působí zcela destruktivně. Tyhle pocity se týkaly výhradně mne a s ní neměly vůbec nic společného. A tak jsem jim nedával zelenou.

J.: Teď se, Robine, na chvilku zastav. Je-li žal přirozenou lidskou reakcí na ztrátu a současně i prostředkem, jak ji překonat, jak odlišíš tento druh smutku od sebelítosti?

R.: Máš-li žal, přijímáš ztrátu. Nevyhýbáš se přirozenému utrpení, které ti ztráta přináší, a v myšlenkách se zabýváš více člověkem, který zemřel, než sám sebou. Necháš na sebe působit bolest, dovolíš jí, aby tě měnila. A bolest tě nakonec donutí, aby ses jí zbavil. Naproti tomu sebelítost pociťuješ tehdy, když *odmítáš* ztrátu přijmout. Namísto toho, abys umožnil této zkušenosti, aby tě změnila, chceš žít v jiném světě, chceš posunout ručičky hodin nazpět, do doby, kdy tě ještě ztráta nepostihla. Mnoho knih zabývajících se bolestnými životními ztrátami bohužel tento rozdíl dost jasně nevysvětluje a někdy při jejich četbě lidé získávají dojem, že sebelítost je vlastně velká ctnost.

J.: Teď se tě zeptám asi dost divně, ale... neměl jsi někdy pocit, že jsi měl trpět *víc*?

R.: Možná bych trpěl víc, kdybych nebyl tak důvěrně spjat s myšlenkou, že člověk nemusí být kvůli žalu nekonečně dlouho nezpůsobilý žít zase normálně. Je mi jasné, že jistým lidem připadalo mé trápení menší, než předpokládali, a to je muselo trochu vyvádět z míry.

J.: Tím chceš říct, že tě začali považovat za citově lhostejného jenom proto, že jsi dostatečně nevyváděl?

R.: Pamatuji se, že ty jsi mezi ně určitě nepatřil. Ve skutečnosti byli lidi většinou rádi, i když současně i trochu překvapeni, že jsem se z toho tak rychle dostal. Snad aspoň někteří z nich získali pocit, že kdyby postihla podobná ztráta je, taky by to zvládli. Vycítil jsem, že většině lidí šlo v těchto chvílích o mne, a nikoli o ně samotné nebo o to, aby prokázali pravdivost svého názoru.

J.: A co lidé, kterým se tvůj postoj nelíbil? Co je podle tebe k jejich nesouhlasu vlastně vedlo?

R.: Lidé překvapení tím, že jsem netrpěl víc – mluvím teď o těch z nich, které jsem dobře znal – patří mezi jedince tak trochu odříznuté od svých vlastních citů, bojící se své vlastní smrti, ztráty partnera... Tyhle lidi moje situace vystrašila. Kdyby mě to vzalo víc, myslím, že by se cítili lépe, prostě proto, že by své pocity strachu ze ztráty mohli zaostřit na mne a pryč od nich samotných. Potom by se soustředili na lítost nade mnou a přestali by se děsit toho, jak by tuhle situaci zvládli sami, kdyby se ocitli v mé kůži.

J.: Rozumím-li tomu dobře, tolik se báli pocitů spojených se ztrátou blízkého člověka, že chtěli, abys tuhle jejich hrůzu nesl v sobě místo nich.

R.: Ano. A musím říct, že jsem se v jejich společnosti obvykle cítil mnohem hůř. Zjevně si mysleli, že mi hrozně pomáhají, když mluví stále dokola o tom, jak strašné to musí pro mne být, jak mě litují... Ve skutečnosti mi bylo, jako by mi podráželi nohy. Takže pobývat s nimi

byl pro mne dost vysilující boj. Pokud se mi dařilo jejich „podpoře“ odolávat, necítili se moc dobře. Museli se totiž sami vypořádávat se svými nepříjemnými pocity, které jsem já odmítal vzít na sebe. Zákonitě pak zjišťovali, že to sami nezvládají.

J.: Takže mezi vámi docházelo k jakémusi zápasu o to, kdo ponese tíži oněch nepříjemných pocitů, a pokud jsi nebyl ochoten vzít všechny jejich úzkosti na sebe, začali se cítit velmi zle.

R.: Tak jsem to tehdy skutečně vnímal.

J.: No dobrá. Takže kam jsme zatím došli? O Prueině smrti jsme mluvili proto, že jsi jako druhý charakteristický znak mimořádně zdravých rodin uvedl, že se v nich lidé mají rádi neobvykle nezávislým způsobem. Čím dalším se tyto rodiny vyznačují?

R.: Další dva rysy spolu souvisejí, a proto uděláme nejlíp, když je probereme oba najednou. Oba se týkají toho, jak se v rodině přijímají důležitá rozhodnutí.

J.: Čili jak to vypadá s dělbou moci?

R.: V jistém smyslu ano. Prvním rysem je zřetelná autorita rodičů. Nikdo tam nezpochybňuje fakt, že jsou to právě oni, kdo mají zodpovědnost za chod rodiny, a že děti je musí poslouchat.

J.: To mě tedy překvapuje. Zní to velmi staromódně.

R.: Než začneš dělat závěry, poslechni si druhou půlku. V těchto rodinách v žádném případě neplatí pořekadlo „Děti musí být vidět, ale nesmějí být slyšet“. Dříve než rodiče přijmou rozhodnutí, všechno s dětmi, a to i s těmi nejmladšími, v plném rozsahu konzultují. Každý člen rodiny bývá vyzván, aby řekl, co si o věci myslí.

A nejen to. Děti mohou diskutovat nejen o přijímaných rozhodnutích, ale dokonce i o způsobu, jakým rodiče při rozhodování používají svou autoritu. Takže, jak si jistě sám domyslíš, děti v těchto rodinách zaujímají jasná a nezávislá stanoviska. Jejich rodiče je v tom s nadšením podporují, protože chtějí, aby rodina fungovala právě takto.

J.: Ale jestliže se rodině nepodaří dojít k všeobecně přijatelnému závěru...?

R.: ... nebo když nastane stav ohrožení, tak se automaticky předpokládá, že děti zmlknou a bez odmluvy ve všem rodiče poslechnou.

J.: Jak se děti v takových situacích cítí?

R.: Je až nápadné a pro některé možná i překvapivé, jak bezvýhradně se v těchto krizových okamžicích podřizují vůli rodičů, a to i tehdy, když je v rozporu s tím, co by samy chtěly udělat. Chovají se tak asi proto, že jindy, v klidných dobách, mohou mluvit do všeho.

J.: Vsadím se ale, o co chceš, že se tomuhle chování musely předtím naučit. Tohle přece nemůže být žádná instinktivní, vrozená reakce.

R.: Máš pravdu, to opravdu nemůže. Na počátku dětství se každé dítě snaží co nejvíce s rodiči manipulovat. Usiluje o to, aby přetáhlo jednoho z nich na svou stranu. Ale u velmi zdravých rodin bývá koalice obou rodičů natolik silná, že rozdělit je se dětem prostě nepodaří. V tomhle tedy děti neuspějí, avšak uklidní je poznání, že mohou beztretně vyjádřit svůj názor. Přitom jsou si vědomy, že odpovědnost za konečné rozhodnutí spočívá na rodičích. Dokonce i v rodinách, kterými se

profesionálně zabývám, pokud rodiče začnou řádně plnit svou úlohu, děti nakonec pokaždé rodičovskou autoritu uznají a jsou zjevně šťastné, že znají svou pozici, že vědí, co se od nich v různých situacích očekává. A když se potom těchto dětí zeptáš, co by podle jejich názoru měli rodiče dělat, aby vyřešili problém, před kterým celá rodina v současnosti stojí, často si přejí, aby mezi rodiči vznikla pevná aliance.

J.: Je to tedy tak, že děti sice mohou přesně vyjádřit, co cítí, ale moc velký vliv na rozhodování ve skutečnosti nemají.

R.: Rozhodně nemají větší vliv, než na jaký jsou zralé. A právě tohle je jedna z příčin, proč vyrůstají, z psychologického hlediska, tak zdravě. Naproti tomu děti, které se naučí řídit heslem „Rozděl a panuj“ a úspěšně staví jednoho rodiče proti druhému, se časem začnou bát. Dostaví se strach nejen ze získané nadměrné moci, ale i jako důsledek poznání, že jim vlastně nic nebrání narušovat vztah mezi rodiči a stabilitu celé rodiny. A tak se z nich nakonec stávají bytosti plné nejistoty a úzkosti. A navíc, nedostatek zkušenosti s podržováním se důsledné kontrole působí, že se u nich nedostatečně rozvíjí sebekázeň.

J.: Já budu ještě vyzvídat o tom silném rodičovském spojení. Jak se v jeho rámci dělí moc mezi mužem a ženou?

R.: Je zde jedno zajímavé zjištění: V současných velmi zdravých rodinách se máma s tátou dělí o moc spravedlivě, v tomhle tam panuje naprostá rovnost. Timberlawnský výzkumný tým zjistil velké změny v mužských

a ženských rolích i v charakteru vztahů v průběhu času. Ve své první knize z roku 1976 uvádějí, že mezi zkoumanými rodinami není ani jedna, kde by neplatil tradiční vzorec odlišných mužských a ženských rolí, s otcem jako živitelem. Nicméně ve své novější zprávě o velmi zdravých rodinách, která se zabývá dvojicemi narozenými počátkem šedesátých let, zjišťují, že dvě třetiny žen pracují a mnohé se ve vztazích ujímají rozhodovacích pravomocí.

J.: Jestli je to tak, musíš mi odpovědět na jednu otázku. Na vlastní uši jsem tě před časem slyšel tvrdit, že, jak jsi zjistil, bývá nejlepší, kdy za pořádek a kázeň v rodině převezme hlavní odpovědnost *otec*.

R.: Musím přiznat, že je to tak. Dlouho jako bych ve stejné době zastával protikladné názory. Někdy jsem při práci na řešení rodinných problémů postupoval, jako bych věřil, že hlavním aktérem teď musí být otec – v tom smyslu, že v případě nemožnosti jiného urovnání rozporů je to právě on, kdo má v ruce rozhodující hlas. K tomuhle závěru jsem došel díky zkušenosti. Když jsem měl před sebou všechny členy rodiny, skoro polovina jejich problémů se obvykle rychle vyřešila jen tím, že otec převzal od matky hlavní odpovědnost za chod rodiny a za kázeň dětí. A jinak to opravdu v těchto rodinách nešlo. Ale k jiným rodinám jsem zase přistupoval jakoby s vírou, že se o zodpovědnost a moc mají rodiče dělit rovným dílem.

J.: Mám tomu tedy rozumět tak, že jsi intuitivně zacházel s různými rodinami různě, ale přitom jsi neu-měl sám sobě vysvětlit, proč je tomu tak?

R.: Ano, a byl to právě výzkum mimořádně zdravých rodin, který mne tohohle zmatku v mé hlavě zbavil. Bylo mi náhle jasné, že oba tyto na první pohled rozporné přístupy mohou být správné. Který z nich zabíral u určité rodiny lépe, záviselo na úrovni jejího duševního zdraví. Výzkum totiž zcela jasně prokázal jeden fakt, totiž že je mnohem lepší, když v rodině vládne tvrdý vojenský režim s otcem nebo matkou v úloze diktátora, než onen hrozný chaos, kterým trpí většina nezdravých rodin.

J.: Protože než začneš něco řešit, musíš si nejdřív udělat určitý pořádek.

R.: Ano. Je ale jasné, že autoritativní chování by mělo být jen předstupněm k něčemu mnohem lepšímu. Uvědomil jsem si, že rodiny, kde jsem uspěl, když jsem přiměl otce, aby vzal klíčové pravomoci do svých rukou, byly ty více dezorganizované, více nezdravé. Často jsem s nimi přicházel do styku při mém působení v chudých londýnských čtvrtích.

J.: Řekl jsi „často“. Znamená to, že se v chudých oblastech vyskytuje mnoho takových rodin?

R.: Velmi mnoho. Jak ještě uvidíme, lidé žijící v podmínkách mimořádné chudoby mají oproti ostatnímu obyvatelstvu nesrovnatelně nižší šanci vytvořit duševně zdravou rodinu. To ovšem neznamená, že hojnost hmotných statků je zárukou mentálního zdraví. Už jsem v životě dával do pořádku rodiny lidí s vysokým intelektem a významným společenským postavením.

J.: Rodiny vlastníků novin, diktátorů, filmových režisérů...

R.: V každém případě šlo často o lidi stojící v čele mohutných organizací, například o náměstky ministrů nebo kapitány průmyslu.

J.: Samozřejmě, pokud má člověk velkou moc, může ji používat k zakrývání svých vad a nedostatků, je to tak?

R.: Určitě. Jednou z nejdůležitějších výhod „velkých zvířat“, ovládajících všechno a všechny, je, že vždy je po jejich. V tomhle směru nemusí být ničím frustrováni. A jestliže je takový člověk ve skutečnosti jen přestárlým dítětem a není schopen se vyrovnat ani s tou nejmenší frustrací, potom mu jeho moc v zaměstnání, kde je obklopen poklonkujícími podřízenými, umožňuje, aby se cítil silný, a zbavuje ho nutnosti projevit svou dětskou slabost.

J.: Kdybys o tom mohl rozhodovat, přidělil bys někomu takovému vůdčí roli v rodině?

R.: Pravděpodobně bych je vyzýval k tomu, aby na sebe vzali větší díl odpovědnosti za rodinu, protože takoví muži často přenechávají veškeré starosti manželce a sami se doma chovají jako další dítě. A tak se matce nedostává žádné podpory, je toho všeho na ni moc a děti to zneužívají. Samozřejmě bych v takovém případě musel v první řadě pomoci otci získat více sebevědomí a sebeovládání a teprve potom by bylo možné posilovat jeho rodinnou roli.

J.: Takže některé z rodin, které jsi sledoval, žily v chaosu a potřebovaly někoho, kdo by se rázně ujal řídicích pravomocí.

R.: Ano, ale mnohé z rodin, které mne navštívily, byly mnohem zdravější a takové radikální řešení

nepotřebovaly. Stěžovaly si na méně podstatné obtíže. Rodina byla často dobře organizovaná, působila efektivně a její členové byli poměrně úspěšní „ve vnějším světě“. Často však byli všichni přespříliš utlumeni a nebyli schopni *těšit se ze života*. Nezažívali moc legrace. Takové průměrné rodiny jsem musel naopak usměrňovat v tom smyslu, aby trochu uvolnily panující pravidla a vytvořily demokratičtější strukturu, svobodnější a méně strnulý způsob rozhodování a řízení. A to často znamenalo pomoci rodičům k větší vzájemné rovnoprávnosti a k vyrovnané dělbě moci.

J.: Tak ses instinktivně snažil zavést pořádek namísto chaosu, a poté co pořádek zavládl, jsi usiloval o nástup demokracie. To zní jako politické dějiny.

R.: Opravdu si myslím, že stejné principy platí pro skupiny všech velikostí. Podrobněji si o tom povíme ve třetí kapitole.

J.: Rád bych se dozvěděl trochu víc o rovnováze mezi rodiči. Co říká výzkum o roli matky ve vývoji dítěte ve srovnání s rolí otce?

R.: Pro většinu čtenářů asi teď objevím Ameriku, ale přesto na tomto místě potvrdím, že i má klinická zkušenost mě nabádá k tvrzení, že matky lépe poskytují dětem výživu, podporu, útěchu a potřebný klid. Své děti milují bezvýhradně, se vším všudy, a tak je učí přijímat a vážit si sebe samých. Otcové zase, obecně řečeno, jsou lepší v poskytování objektivnější, méně zaujaté, podmíněnější lásky, projevující se v požadavcích na rozvoj sebekázně dítěte a na rozvoj jeho společenské přizpůsobivosti. Myslím, že to logicky vyplývá ze skutečnosti,

že ve většině rodin má matka od počátku s dětmi intimnější vztah, zatímco otec si zachovává větší citový odstup a pohybuje se více ve vnějším světě. Existuje však mnoho výjimek – jistá část matek vystupuje spíše jako otcové a část otců se chová „materštěji“ než většina žen. Mluvím tedy opravdu jen velmi obecně.

J.: Chápu, ale vyjadřují se k této problematice závěry výzkumu zdravých rodin?

R.: Některé výsledky jsou v tomto směru dost překvapivé. Tak například v jedné studii zabývající se autonomií dětí, to jest jejich sebedůvěrou a schopností jednat samostatně, se prokázalo, že rozvoj těchto vlastností je podmíněn úspěšností *materšské role*.

J.: Především matka tedy v dětech pěstuje nezávislost na vnějším světě.

R.: Pokud sama dosáhla vysoké úrovně vlastní autonomie, bude to pro děti pobídkou, aby následovaly její příklad.

J.: Autonomií se myslí opak závislosti?

R.: Víceméně ano. Ale výzkum ukázal, že dokonce i v případech, kdy matka příliš autonomní není, je stále ještě v jejích silách vychovat sebevědomé a nezávislé děti, pokud je jí samotné poskytován dostatek lásky a podpory.

J.: Takže i dost závislý rodič, pokud žije s partnerem, který mu poskytuje dostatečnou podporu, může vychovat děti více autonomní, než je sám?

R.: To skutečně může.

J.: Výborně! Doufám, že právě tenhle rodič jsem já.

R.: Víš, pokud jsi připraven uznat své osobní problémy, potom jsi schopen je i udržet na uzdě a nehrozí, že by se mohly nějak záporně projevit na dětech.

J.: Tohle tvoje ujištění mě pokaždé povzbudí a motivuje. Ale pojďme dál. Je-li tedy matčin vliv spojen především s autonomií dětí, co ovlivňuje nejvíce otec?

R.: Zmíněná část výzkumu zjistila, že otec ovlivňuje schopnost členů rodiny bez zábran mluvit o svých pocitech a díky tomu řešit své problémy. Tato schopnost čelit konfliktům patrně závisí na obecném pocitu bezpečí, zvláště na důvěře, že lze bez obav sdělit přesně to, co mě tíží, co opravdu cítím, i kdyby to mělo někoho vyvést z míry. Ukázalo se, že v rodinách, které úspěšně překonávají citové obtíže, fungují obvykle otcové mající srdečný a bezprostřední vztah k dětem. A naopak, rodiny v této oblasti nepřiliš schopné mívají otce přísné, nepružné a udržující si odstup.

J.: Musím se přiznat, že jsem předpokládal stav zcela opačný. Byl jsem si jist, že matka ovlivňuje především komunikaci a otec nezávislost.

R.: Tak uvažuje asi většina lidí. Mně však tyto poznatky připadají naprosto logické. Matka představuje vzor *individuální* autonomie, zatímco otec jde o krok dál a zajišťuje podporu autonomie rodiny jako celku.

J.: Tak tohle byla ovšem určitá odbočka od tématu. Měli jsme přece v úmyslu popsat, jak rodiče ve velmi zdravých rodinách uplatňují svůj vliv. Víme už, že se tam děti ke všemu naplno vyjadřují, ale nakonec se bez protestů podřizují nejvyšší rodičovské autoritě, protože se předtím přece s nimi všechno důkladně konzultovalo,

a také jsme si řekli, že kdyby se pokoušely vnést nesoulad do pevné rodičovské koalice, nepodařilo by se jim to. Co je dále pro tyto rodiny charakteristické?

R.: Dobře se tam komunikuje. Jednotliví členové rodiny jsou jeden k druhému upřímní, čestní, otevření a nezálužní.

J.: To asi nikoho nepřekvapí. Takhle by si to přál asi každý z nás. Jde ale o to, jak to udělat, aby všechno fungovalo opravdu tak dokonale.

R.: Musím říct, že existuje množství příčin takového hladkého chodu. Mnohé z nich samozřejmě spolu souvisejí a zapadají do sebe. Tak především ve velmi zdravých rodinách platí názor, že není nic špatného na lidských základních potřebách a pudech, že není třeba se stydět za žádný lidský pocit. A tak děti nikdy nemají potřebu skrývat, překrucovat nebo jinak mlžit své prožitky. Sexualita, zlost, závist – to vše se považuje za přirozenou součástžití. Podobně (a význam toho, co teď řeknu, bude později ještě jasnější) se nezpochybňuje existence rozporných, ambivalentních citů, které děti chovají k různým dějům a k různým lidem, rodiče nevyjímaje. A tak se tam považuje za zcela přirozené, když děti chovají k rodičům současně kladné i záporné city.

J.: Jde to tedy vyjádřit jednoduše větou: Učí se být otevření, protože nemají pocit, že by měli cokoli skrývat?

R.: Otevření jsou také proto, že v těchto rodinách se respektují i odlišné názory na různé věci. Svůj prostor dostane osobní názor každého člena a každý má právo s něčím nesouhlasit. Neexistuje tam něco jako „rodinná

linie“, kterou by se všichni museli řídit, tedy žádná obdoba „stranické linie“, jak ji známe v politice.

J.: Tohle bychom snad mohli charakterizovat slovy neautoritářští rodiče.

R.: A dále, za třetí, tyto rodiny řeší neobvykle rychle všechny své konflikty, obvykle hned ve chvíli, kdy vzniknou. Zde je další příčina toho, že se děti nebojí nesouhlasit s jinými lidmi a bez obalu říct, co si myslí. V rodinách, kde po léta kvůli trvajícím, chronickým konfliktům převládá vleklá, úporná zášť a rozmrzelost, si jednotliví členové raději nechávají své city a pocity pro sebe, aby nedělali věci ještě horšími, než jsou. Jejich potíže zůstávají nevysloveny, a proto nebývá naděje na nějaké řešení.

J.: Naproti tomu ve zdravých rodinách, kde panuje otevřená komunikace, je každému jasná jeho pozice. Každý člen má přesnou představu o tom, co ostatní chtějí, co cítí, z čeho se radují a z čeho jsou nešťastní. Věřím, že když je jedinec neustále informován o pocitech svých blízkých, učí se těmto lidem lépe rozumět, získává schopnost „naladit se na jejich vlnu“.

R.: Správně. Nedochozí tam k mnoha jevům typickým pro méně zdravé rodiny. Tam často jeden člen rodiny mluví za někoho jiného, všichni si navzájem „čtou myšlenky“, většinou naprosto špatně, a tak mívají jeden o druhém naprosto zkreslené představy. Výzkum stejně jako moje klinická zkušenost jasně ukazuje, že svoboda být sám sebou, vyjadřovat své nejniternější pocity je jedním z podstatných znaků nejlépe fungujících rodin. Jedna věc nás ale dost překvapí. Když totiž

někdo zvenčí naslouchá jejich rozhovorům, zjišťuje, že jsou mu méně srozumitelné než konverzace v rodinách průměrných.

J.: Méně srozumitelné? Proč?

R.: Jejich rozmluvy bývají rychlejší a složitější. Znovu a znovu si navzájem skáčou do řeči, jeden za druhého dokončuje věty. Dochází k velkým skokům od jedné myšlenky ke druhé a část obsahu jako by se někde ztrácela.

J.: Zmatení jsou ale jen lidé zvenčí.

R.: Přesně tak. Rozhovory nebývají tak uhlazené, logické a pečlivě uspořádané, jak je tomu u poněkud méně zdravých, průměrných rodin. Myšlenky přicházejí tak rychle a je jich tolik najednou, že se všichni pořád přerušují a trumfují. Všechno je to možné jenom proto, že každý pochopí, co chce ten druhý říct, ještě dřív, než skončí.

J.: Protože si všichni navzájem tak dobře rozumějí?

R.: Ano. A tak to, co vypadá jako nedostatek sebeovládání, je ve skutečnosti znakem velmi dobré komunikace.

J.: Chápu. Dobře, že ses o tomhle jevu teď zmínil. Už jsem si totiž tyhle mimořádně zdravé lidi začínal představovat jako tak trochu bezbarvé postavy, utápěné v nudě své počestnosti a svých dobrých úmyslů. Říká se přece, že nejlepší vtipy pocházejí od ďábla.

R.: Neraď bych tě zklamal, ale tyhle rodiny bývají plné života, legrace, energie a nejrůznějších nápadů. Jeden z výzkumných týmů své dojmy z jejich pozorování výstižně přirovnal k zážitku z návštěvy cirkusu se třemi manéžemi.

J.: Tolik se toho tam odehrává, a přesto tak nějak pod kontrolou...

R.: Přesně takhle to popisovali. Pořád se toho tam hodně děje, často několik věcí současně a všechno naplno. Přitom je každý schopen tyhle veškeré děje do sebe vstřebávat, přestože nezúčastněným se tyhle scény mohou jevit jako dokonalý zmatek.

J.: Musím říct, že já sám jsem zmatený, jenom když si to pokouším představit. Uvědomuji si, že je to pro mě další signál mé nepřiliš dobré pozice na žebříčku mentálního zdraví. Kdybych se někdy ocitl ve středu takové rodiny, musel bych se tam ujmout vedení, zklidnit atmosféru a uvést do všeho trochu pořádku... Nebo bych se musel uchýlit do stavu naprosté letargie.

R.: A můžeš vysvětlit proč?

J.: Asi ano. Za vším by byla moje úzkost. Co by mě napadlo nejdřív, by bylo to, že si budou stěžovat sousedi. Ale to by nebylo to hlavní. Moje úzkost by pramenila především z obavy, že se toho děje moc najednou, že se všude objevují nové a nové podněty, že to všechno vyžaduje příliš mnoho energie a že stačí chvíle a hodně věcí se může naráz pokazit. Jinými slovy, měl bych pocit, že se dění vymyká kontrole.

R.: Je zajímavé, že to říkáš. Podobně by reagovala asi většina lidí patřících k průměru. Čím lépe rozumím těmto zjištěním, tím více si myslím, že zdraví lidé žijí plněji, protože umějí lépe využívat sami sebe. Nedělá jim potíže ovládat jednotlivé součásti své osobnosti, z čehož obvyčejnější, průměrní lidé mají strach, a proto spoustu věcí zakazují, drží pod přísným dozorem a brzdí.

Jednou jsem před timberlawnskými výzkumníky nahodil názor, že velmi zdraví lidé ve srovnání s ostatními mnohem lépe snášejí své „bláznění“. Samozřejmě u nich ve skutečnosti o žádné „bláznění“ nejde, ale jen o živější, bezprostřednější reakce na to, co my držíme pod přísným dozorem, jen aby se nám to nevymklo z rukou. Oni to všechno ovšem nejen ovládají, ale i využívají.

J.: Krásnou analogií zde může být cirkus. Tam můžeme plně vychutnat vzrušení z divokých šelem, protože krotitelé je umějí ovládat. A z mé terapie jsem si odnesl nezapomenutelné zážitky, z toho, jak částky mé osobnosti, které jsem považoval za „tak trochu divné“, a proto jsem je přechovával čelem ke zdi a co nejvíc stranou, se náhle proměnily právě v ty vlastnosti, které jsem potřeboval a o nichž jsem byl po léta přesvědčen, že je nemám a nikdy mít nebudu.

R.: Myslím, že tuhle zkušenost získá při terapii každý. V mém rodinném prostředí se například vyskytovaly dost výrazné násilnické rysy. Můj dědeček z otcovy strany býval často ve velmi zuřivém afektu a šel z něho strach. Otec své podobné city držel většinou taktak na uzdě, ale čas od času to nevydržel a explodoval. A já jsem tak vyrůstal ve strachu z té jejich zlosti a snažil jsem se nebýt jako ani jeden z nich. Když jsem později podstoupil terapii, poznal jsem, jaká agresivita se ve mně pod povrchem skrývá. Když jsem si tyto pocity uvědomil a přijal je za své, staly se pro mne mocným zdrojem energie.

J.: Dobře, a co ve výchově mimořádně zdravých lidí způsobilo, že jsou schopni klidně žít v cirkuse a nepociťovat přitom ani náznak úzkosti?

R.: Podle mého názoru je to tím, že se setkávali s jin-
de nevídaným množstvím důvěry, sebedůvěry a vzá-
jemné podpory. Když se ti dostane dostatek svobody
a povzbuzení, a přitom ti nic nebrání pociťovat vnitřní
klid, naučíš se projevovat svou energii směrem ven plně
a volně, beze strachu z následků.

J.: Děti tedy podle tebe nemusí potlačovat své spon-
tánní projevy, protože nemají strach, že by mohly na-
štvat někoho z dospělých.

R.: To opravdu nemusí. Lidé by si měli vzájemně
poskytovat prostor k tomu, aby mohli být sami sebou
a mohli tak rozvíjet své jedinečné osobnosti. Hranice
této svobody začínají až tam, kde by byla narušena prá-
va a svoboda jiných lidí. Děti by neměly být nuceny se za
každou cenu držet jen v prostoru vymezeném rodinný-
mi hodnotami a očekáváními.

J.: Myslím, že tohle je velmi správné. Když mě někdy
něco silně zaujme, mívám pocit, jako by mě něco fyzic-
ky drtilo, jako bych podléhal tlaku mířícímu do mého
nitra. Není to kvůli tomu, že jsem se nikdy nenaučil svo-
bodně uvolňovat svou energii do vnějšího prostoru?

R.: Pravděpodobně ano. A tohle bude asi problém
typický pro Británii, zvláště pro lidi patřící ke střední
třídě. U nich se totiž předpokládá, že budou své city dr-
žet pevně na uzdě.

J.: Tedy dobře... v těchto zdravých rodinách existuje
velmi kvalitní, otevřená komunikace, i když průměrné-
mu pozorovateli se může jevit jako trochu divoká či ne-
urvalá. Teď se ti k něčemu přiznám. Už mě trochu nudí
neustále poslouchat, jak skvělí tihle lidé jsou. Nemáš

o nich nějakou alespoň trochu zápornou informaci – třeba, že umírají v mladém věku, trápí je větry nebo fandí Arsenalu? Stačilo by mi třeba i sdělení, že jim v průměru dříve začínají vypadávat vlasy. Hrozně se potřebuji zbavit menšího záchvatu závisti, který mě právě přepadl. Řekni rychle něco povzbudivého pro nás, většinu obyvatelstva. Můžeš si to i vymyslet. *Prosím...!*

R.: Přes devadesát procent z nich umí létat.

J.: Ale ne! Chtěl jsem, abys vymyslel něco... No, vlastně teď už to je jedno. Takže Robine, jaký je další charakteristický rys této přehlídky obdivuhodných, přátelských, radostných, šlechetných, trapných snažilků?

R.: Dalším rysem je to, že jsou velmi realističtí a praktičtí. Už jsem se o tom krátce zmínil. Vidí svět víceméně takový, jaký je, a nedělají si iluze o sobě ani o druhých.

J.: Nechceš snad naznačit, že nejsou dost idealističtí?

R.: Záleží na tom, co si představuješ pod pojmem „idealistický“. Mají silně vyvinutý smysl pro hodnoty, ale všechno, čeho se snaží dosáhnout, bývá realističké. A jelikož stojí oběma nohama na zemi, svých cílů nakonec opravdu většinou dosáhnou. Jsou pro to dva důvody. Jednak usilují především o to, co je dosažitelné, jednak mívají jasnou představu, jak to dosažitelné skutečně získat.

J.: A v čem je původ jejich schopnosti vidět svět tak přehledně a jasnozřivě?

R.: Abych mohl odpovědět, musíme se vrátit zpátky k představě poznávacích map (mental maps), o nichž jsme mluvili v naší předchozí knize *Rodina a jak v ní*

zůstat naživu. Jde o obrazy, modely nebo teorie vytvářené v našich hlavách, aby určovaly naše chování ve styku se světem, který nás obklopuje. Pokud mapa ve tvé hlavě zachycuje tento svět v jeho skutečné, přesné podobě a pokud je na této mapě přesně zachyceno i místo, kde se právě nalézáš, potom ti bude zcela jasné, jak se dostat z bodu A do bodu B. Tak například, jestliže máš přesnou představu o velikosti svého vlivu v jisté situaci, určitě se nedopustíš chyby spočívající v přecenění svých možností. Na druhé straně své možnosti ani nepodceníš a nehrozí nebezpečí, že by ses vzdal něčeho dosažitelného. Vezmi si třeba takové emoce. Pokud se kolem zdravých lidí vyskytne zlost, strach, smutek nebo závist, je jim naprosto jasné, jaký díl těchto citů je jejich a jaký díl patří jiným lidem. A chovají se podle toho. Nezahrnují druhé výčitkami, což by mohlo nastartovat ony sestupné spirály, které dělají život mnohem obtížnějším.

J.: Abych užil trochu odborného slangu, oni „nepopírají“ žádnou ze svých emocí a nedopouštějí se jejich „projekce“ na jiné lidi.

R.: Správně.

J.: Ale z jakého důvodu to tyhle superzdravé osoby nedělají, když každý z nás obyčejných se takto aspoň občas prohřešuje?

R.: Možná si pamatuješ, jak jsem vykládal, že emoce bývají postupně odmítány, protože, jak dítě roste, přichází na to, že tyto city jsou pro rodinu nepřijatelné. Ale jeden charakteristický rys zdravých rodin naproti tomu spočívá právě v tom, že se v nich přijímají

a berou se na vědomí všechny druhy emocí. Rodiče zde vědí, že v každém z nás je obsaženo dobro i zlo. Členové těchto rodin mohou přiznávat svou zlost, žárlivost, sexuální pocity beze strachu z toho, že by je jejich bližní odmítli nebo odsoudili. Nic jim nebrání mluvit o tom, co sami nebo jiní lidé cítí. Výzkumníci krásně popisují účinky takového chování. Celý proces nazývají „účinným výcvikem v určování, kde jeden člověk končí a druhý začíná“.

J.: Takže jejich vnímání toho, co se děje mezi lidmi, bude asi přesné.

R.: Ano. A jelikož jsou schopni přebírat odpovědnost za to, co sami cítí, nesnaží se za své pocity obviňovat jiné. A tak jsou vlastně nuceni se navzájem dobře snášet...

J.: Jedna moje kolegyně z podobně zdravé rodiny se rychleji přiznává k vlastním chybám než všichni lidé, s kterými jsem se kdy potkal. Kdyby se takoví lidé dostali do vedoucího postavení v politických stranách, brzy by skončilo veškeré partajničení a politické skandály.

R.: A samozřejmě, pokud budeš schopen si uvědomovat vlastní meze, potom budeš s porozuměním chápat i meze ostatních. Nenastane proto nikdy situace, kdy nejprve někoho přeceniš, myslíš si o něm, že je prostě úžasný, a nakonec jsi jím hrozně zklamán. A nebudeš zveličovat ani špatné stránky. Proto nebudeš svým chováním, z kterého by vyplývalo, že očekáváš nepřiznivé věci, vyvolávat zbytečné potíže, k nimž ve skutečnosti vůbec nemuselo dojít.

J.: Dobře. Abychom to shrnuli. Děti v opravdu zdravých rodinách vyrůstají s vědomím, že jejich city jsou v zásadě přijatelné, a tak se naučí realisticky vnímat svět, což jim umožní, aby do něj úspěšně vstupovaly a ovlivňovaly ho. To zní docela dobře. A co přijde teď? Kolik dalších znaků jsi ještě připraven dodat?

R.: Prozatím už jen jeden. Je to pozoruhodná schopnost vyrovnávat se se změnami. Většina z nás považuje i poměrně malou změnu za něco velmi rušivého a stresujícího. Ale u těchto rodin nejenže ani dost velké změny nenaruší rodinný klid, ale vypadá to, že je takové otrěsy dokonce těší, že jim vysloveně prospívají.

J.: Chceš tím říct, že pro ně není obtížné rychle přizpůsobovat své poznávací mapy a díky tomu držet krok s vývojem událostí?

R.: Většina z nás nebývá schopna měnit své myšlenky a očekávání dostatečně rychle, a tak nás spousta věcí překvapí a my se často necháváme vyvádět z rovnováhy a podléháme zklamání z toho, že se události nevyvíjejí podle našich představ.

J.: Takže znovu. Co oni vědí a my nevíme?

R.: Pamatuješ si ještě z knihy *Rodina a jak v ní zůstat naživu*, co lidem usnadňuje zvládat stresující změny?

J.: Náhodou ano. Pokud v našem životě nastane velká změna, která nás vykolejí, nebudeme samozřejmě schopni se na novou situaci okamžitě adaptovat. Podobně nás může zaskočit příliš velké množství změn sice malých, ale rychle po sobě následujících. Ať už je to tak nebo tak, musíme se držet tří zásad. Za prvé si musíme po určitou dobu dopřát klid – je tedy zapotřebí

osvobodit se dočasně od co největšího počtu požadavků vůči své osobě, abychom mohli opět získat svou životní rovnováhu.

R.: Správně.

J.: Za druhé, musíme přizpůsobit svoji poznávací mapu nastalým změnám. K tomu potřebujeme rady a informace od lidí, kteří něco podobného prožili dříve a teď už vědí, jak to zvládat.

R.: Takže to byly zatím dvě zásady. A ta třetí?

J.: Citová podpora. Stejně jako se dítě uklidní v náručí matky nebo třeba jen díky její pouhé přítomnosti, tak také my dospělí dostáváme něco neuvěřitelně důležitého a přitom strašně těžko definovatelného od milujících lidí kolem nás. Působí na nás především to, že jsou nám nablízku, a nemusí nutně o nás ani pečovat, ani nám radit.

R.: Probereme si to podrobněji. Zdravé rodiny mají jasno, pokud jde o jejich citové potřeby, a tak, kdykoli je to žádoucí, vypnou a odpočinou si a jindy zase požádají o pomoc a radu. Nicméně si myslím, že je to právě stupeň spolehlivé citové podpory, který především je příčinou oné lehkosti, s níž se v těchto rodinách přijímají změny. Výzkumy zjistily tři různé oblasti citové podpory. První oblastí je vlastní rodina, kde panují dobré vzájemné vztahy mezi jednotlivými členy. Další oblastí je širší společenství lidí vně rodiny. Tito lidé byli již dříve získáni vstřícným, přátelským chováním rodiny jako celku. A poslední, třetí oblast se obvykle rozprostírá v některém z transcendentních, nadsmyslových hodnotových systémů, tedy v soustavě hodnot a názorů,

kteřá je zdrojem vědomí významu a účelu veškerého dění. Tyto hodnoty a přesvědčení vysoko překračují sféru osobního blaha jedince nebo celé rodiny.

J.: Myslíš tím náboženství?

R.: Je pravda, že hodnotový systém tohoto druhu často pochází právě odtud. Mnohé takové rodiny bývají tvořeny oddanými a aktivními příslušníky nějaké církve nebo vyznávají některé tradiční náboženské přesvědčení. Ale nemusí tomu tak být vždy. Někdy jsou totiž tyto „transcendentní“ hodnoty spojovány s určitým širším humanitárním zaměřením. Rozhodující je, že zdrojem hodnot je zde něco vyššího než pouhý jedinec nebo rodina. Tito lidé pociťují vědomí významu a účelu a díky tomu se snáze vypořádávají se všemi změnami a ztrátami. I se smrtí svých nejbližších, dokonce i se smrtí životního partnera nebo dítěte, a také s vědomím vlastního neodvratného zániku.

J.: Takže i ty nejtragičtější změny zvládají díky tomu, že jsou napojeni na větší a trvalejší zdroj citové podpory, než mohou poskytovat pouhé vztahy mezi lidmi?

R.: Ano. Stává se, že lidé ztratí všechny své nejbližší, třeba ve válce nebo v průběhu takových strašlivých událostí, jako byl holokaust. Z lidí, kteří unikli této smrti, bývají mnozí po citové stránce značně poničeni, vždyť prožili tolik hrůz. Někteří však překvapivě, díky svým postojům, v sobě najdou sílu pokračovat a dále růst. Hodnoty, kterými žili – lidé to často nazývají vírou – jim nějak pomohly všechno překonat. Tak například Victor Frankl, psychiatr, jenž prošel Osvětímí a Dachau, si uvědomil, že mnohým lidem, kteří měli to

šťěstí a přežili, víra pomáhala i při těchto hrůzných zážitcích neztratit povědomí o smyslu existence. A tak se rozhodl věnovat zbytek života vytváření terapeutické metody – logoterapie – v níž jde především o to, aby lidé pro sebe smysl svého života objevili.

J.: ... Teď jsem si vzpomněl na to, co jsi jednou řekl, když jsem byl ve tvé skupině, totiž že když pacienti začnou projevovat zájem o určité hodnoty, které je přesahují, je to obvykle známka toho, že jsou na cestě ke zdravějšímu způsobu své existence.

R.: Ano, to jsem skutečně zjistil. A bylo to pro mne opravdu dost překvapivé, protože v době, kdy jsem si toho všiml poprvé, jsem v sobě ještě choval značný odpor k náboženským představám.

J.: Je tedy podle tebe vůbec možné, aby byl někdo velmi duševně zdravý a přitom současně nebyl i přesvědčen o tom, že existuje něco vyššího a důležitějšího, než je lidský život?

R.: Myslím, že to rozhodně možné je. Ale tahle otázka je natolik důležitá, že bych se jí rád věnoval samostatně později, až budeme mluvit o přesvědčení a o hodnotových systémech. A to bude ve 4. kapitole.

J.: Dobře. Mluvili jsme o schopnosti mimořádně zdravých rodin vyrovnávat se se změnami. Mám dojem, že by teď asi bylo vhodné všechno, co jsi řekl, srozumitelně a přehledně zrekapitulovat. S tvým dovolením se o to pokusím.

Prvním znakem těchto lidí, pro které svět není slzavým údolím, jsou jejich kladné a přátelské postoje. Za druhé, je to takový stupeň citové nezávislosti, který jim

umožňuje žít jak v důvěrné blízkosti, tak v odloučení a mezi těmito dvěma stavy snadno přecházet. Třetím rysem je struktura rodiny – rodiče tam tvoří silnou a rovnoprávnou koalici, jsou připraveni v případě potřeby vystoupit jako diktátoři, ale jinak vždy všechno s dětmi nejprve konzultují. Dále je pro tyto rodiny charakteristická svobodná a otevřená komunikace, založená na vědomí dětí, že žádné pocity a prožitky nejsou nepřijatelné nebo zakázané, a vůbec se tam děje mnoho radostných a legračních věcí. Za páté, je to schopnost jasného vnímání světa, založená na skutečnosti, že všichni tam akceptují své pocity takové, jaké jsou, a proto je nemusí přenášet, projektovat na jiné lidi. A konečně, snadno zvládají změny, které by nás ostatní nadlouho vykolejily, neboť se jim dostává dostatek citové podpory odvozené z transcendentního, nadsmyslového hodnotového systému. Vynechal jsem něco?

R.: Ne, hezky jsi zachytil všechno podstatné.

J.: Abychom tedy dali všechno, co jsme si dosud řekli, do širších souvislostí, bude asi vhodné, když porovnáš chování velmi zdravých rodin jednak s chováním rodin průměrných, a jednak s chováním rodin jednoznačně nezdravých. Co chceš vzít jako první?

R.: V zájmu přehlednosti se pojďme zabývat nejprve tím nezdravým koncem spektra. Pro vztahy v těchto rodinách je charakteristická snaha každého člena ovládnout a zahnat do kouta ostatní. Každý má také na ty ostatní spoustu požadavků. Chybí úcta k odlišnosti a samostatné identitě jednotlivce, protože nikdo v těchto rodinách neví, co tyhle pojmy vlastně znamenají.

Všichni se snaží číst si navzájem myšlenky a jsou přesvědčeni, že se mohou bez omezení montovat do osobních záležitostí druhého.

J.: Patrně mají také jen velmi mlhavé ponětí o své vlastní identitě.

R.: Samozřejmě. Nikdo z nich si neuvědomuje, kde končí jeho osobnost a kde začíná osobnost toho druhého.

J.: Neboli, v pojmech poznávacích map, jejich individuální mapy jsou velmi nezřetelné, s nejasně vymezenými hranicemi mezi jejich vlastními city a city všech ostatních členů rodiny.

R.: To je pravda. Nemají jasnou představu o vlastních hranicích, a tak jsou po celý čas přesvědčeni, že ti druzí pociťují to, co ve skutečnosti pociťují oni sami, přičemž v sobě samotných tyto pocity potlačují a popírají.

J.: A jestliže tedy popírají určité pocity v sobě samých, potom je určitě projektují na ostatní členy rodiny a přitom jsou přesvědčeni, že takto cítí ti druzí, a ne oni sami.

R.: A aby tahle chaotická situace byla ještě horší, jelikož hranice každého jedince jsou tak neurčité, všichni členové rodiny snadno podléhají různým emotivním „atmosférám“ – doslova do sebe nasávají všechny silné pocity druhých, a navíc to ještě považují za projev lásky.

J.: A tak vlastně v rodině nikdo nikdy neví, co sám doopravdy cítí.

R.: Je to přesně tak. Jakmile se tam někdo začne projevovat samostatně nebo přestane sledovat „stranickou

linii“, je okamžitě považován za zrádce. Což znamená bouřlivě projevovanou nelibost ze strany ostatních členů rodiny. A tyhle vášnivé projevy neustanou, dokud dotýčný rebelant zase nezapadne do zajetých kolejí. Přitom – a to musím zdůraznit – všichni tohle přivlastňování, tuto potřebu ovládat jeden druhého vnímají jako něco pozitivního, dokonce to považují za „lásku“.

J.: A existují tam vůbec skutečné pozitivní vzájemné přátelské pocity?

R.: Vyskytuje se tam cosi, co se v těchto rodinách všeobecně považuje za lásku. V tomhle směru dělají, co mohou. Ve skutečnosti však jde spíše o zoufalou potřebu podpory a přijetí, a tak se taková „láska“ projevuje jako řada různých požadavků, jako přivlastňování a žárlivost. Lnou k sobě více ze strachu před vlastní opuštěností než z touhy zajistit blaho svých blízkých.

J.: Není to proto, že cítí, že sami nic nezvládnou? Nedrží se pohromadě kvůli jistému pocitu bezpečí, nejsou něco jako lidé na záchranném člunu vydaní napospas živlům?

R.: Ano, to je správné přirovnání. Nepřekvapí, když se některý ze členů takové rodiny nervově zhroutí v důsledku událostí, které s sebou nesou určitou separaci jedince od ostatních. Může jít o sexuální dozrávání, o vztah dospívajícího k příslušníkovi opačného pohlaví, o odchod z domu na univerzitu nebo o nástup do zaměstnání. Nebo, samozřejmě, o smrt v rodině.

J.: Takže být jiný je velký hřích.

R.: Počkej. Ne být jiný, ale stát mimo. Být samostatný, autonomní, svobodný...

J.: Nechápu rozdíl!

R.: Namísto toho, aby se z nich stali jedinci s vlastním životem, skončí jako herci, jejichž role přesně zapadnou do schématu rodinných potřeb. Tak se například jeden člen může stát „černou ovci“, čili obětním beránkem.

J.: Aha. Obětní beránek je jiný než ostatní, ale nestojí mimo.

R.: Oproti velmi zdravým rodinám je zde situace zcela opačná. Tam jsou veškeré lidské city přijatelné. Zde, v nezdravých rodinách, si nikdo nepřizná jakoukoli vlastní nedostatečnost, protože nikomu není dopřána podpora a přijetí od ostatních, takže není možné, aby přijal sám sebe. Výsledkem je, že v těchto lidech hluboko uvnitř vězí pocit vlastní bezcennosti a beznaděje. To způsobí, že si každý vytvoří sám pro sebe svět plný nejruznějších požadavků na druhé, svět, v němž se nikdo necítí dobře. A v marné snaze cítit se lépe se pokouší postavit celou situaci na hlavu tím, že projektují své chyby na jiné – někdy na černou ovci rodiny, někdy na člověka nebo na skupinu lidí mimo rodinu.

J.: Potřebují neustále svádět vinu jeden na druhého, aby měli co nejlepší mínění sami o sobě.

R.: Je to, jako by si bez přestání předávali „černého Petra“. Největší snahou každého je zbavit se vlastních obtíží a slabostí tak, že je přenesou na někoho jiného. Tomu, kdo ovládá umění zbavit se „černého Petra“ hůře než ostatní, nakonec tahle karta zůstane a nezbude mu nic jiného, než nést vinu za všechno špatné, co se v rodině stane, zatímco všichni ostatní žijí v přesvědčení, že jich se žádný problém ani v nejmenším netýká. Tam,

kde se situace kolem „obětního beránka“ extrémně vyhroťí, může ubožák, kterého rodina do této role obsadila, skončit v ústavu pro duševně choré.

J.: Je velmi těžké necítit k takové rodině nenávist. Ale takový hněv není vlastně nic jiného než napojení se na tento paranoidní systém, i když na straně oběti. Koneckonců oni přece nevědí, co činí.

R.: Skutečně za to nemohou. Vzhledem k úrovni jejich duševního zdraví je všechno opravdu nevyhnutelné. Nelze prostě jinak. A když je pozoruješ zblízka, zjistíš, že i ty nejvíc destruktivní rodiny se snaží uchovat něco dobrého, i když je to za strašnou cenu přenášení veškeré viny a nenávisti na jednoho člověka, který z toho často nakonec onemocní. Všichni se zoufale snaží, aby „dobro“ bylo beze zbytku odděleno od „špatnosti“...

J.: Protože se bojí, že jinak by „špatnost“ poskvřnila „dobro“?

R.: Ano. Když požádáš rodiče, aby se na terapii dostavila celá rodina, velmi často s sebou nepřivedou „dobré“ dítě ze strachu, aby ho to nějak nepoškodilo. A co je velmi překvapivé, na chování „černé ovce“ bývá zřetelně rozeznatelný jistý altruismus a vědomé sebeobětování. Pokud si uvědomíš, že onen „nemocný“ se se svou rolí smířil, protože tím vědomě brání mnohem horšímu vývoji událostí, jako je zánik manželského vztahu a rozbití rodiny, potom se ti s těmito lidmi profesionálně mnohem lépe pracuje.

J.: A ke všemu tomu špatnému dochází kvůli tomu, že na jejich poznávacích mapách jsou tak nezřetelné hranice?

R.: Je to jeden z faktorů. Vedle toho se zde projevují všechny ostatní charakteristické rysy fungování nezdravých rodin.

J.: A jsou všechny tyto rysy v naprostém protikladu s charakteristikou rodin velmi zdravých?

R.: Ano. Pokud budou rodičovské postoje strnulé, záporné a kritické, budou děti skrývat, co doopravdy cítí, komunikace se silně omezí, zmizí spontánnost a nikdo si neužije žádnou legraci. Nevytvoří se přátelská a silná rodičovská koalice, děti budou moci stavět jednoho rodiče proti druhému a rodičům se nepodaří dosáhnout jasné a trvající kontroly nad chodem rodiny, a ani v sobě si nevypěstují dostatek sebedůvěry a sebekázně. Budou žárliví a panovační a jejich děti kvůli tomu budou těžko navazovat vztahy mimo rodinu a stavět se na vlastní nohy, což se jim podaří jen za cenu násilné vzpoury proti rodičům. Podrobnosti se u různých případů liší, ale u všech platí, že každý neúspěch se spojuje s těmi předcházejícími v začarovaný kruh.

J.: Tak to by snad stačilo. Přesuňme se od těch nejnezdravějších někam doprostřed. Obyčejní lidé. Nikoli nemocní, nikoli výstředně zdraví, jen „normální“, průměrně patologický lid.

R.: Jakmile pochopíš principy, podle nichž fungují lidé na zdravém a nezdravém konci škály, nebude těžké porozumět tomu, co znamená být „normální“. Nic jiného než pozici mezi dvěma popsányými krajnostmi.

J.: Ocitli se někde na silnici vedoucí z jednoho extrému do druhého.

R.: Je to tak. Unikli zmatku a nejasným hranicím nej-nezdravější vrstvy a dosáhli určitého povědomí o tom, kdo a co jsou. Jsou schopni vnímat ostatní lidi jako oddělené entity s vlastními pocity. A naučili se ovládat sami sebe, dobře zapadat do společnosti a hrát v ní jistou roli.

J.: A tvoří obrovskou většinu lidí na téhle planetě.

R.: Ano. Některá společenství vykazují vyšší úroveň duševního zdraví než jiná – o tom si řekneme víc ve 3. kapitole. U vyspělých národů je podle výzkumů asi 20 procent lidí na nejnižším bodě škály. Pro ně je život opravdu těžkým zápasem. Jiných 20 procent se ocitá na opačném konci. Ti figurují velmi dobře.

J.: Počkej. To nejsou ti *mimořádně* zdraví lidé, o nichž jsi předtím mluvil.

R.: Ne. Pravděpodobně jen čtvrtina z oněch dvaceti procent funguje *mimořádně* dobře. Timberlawnští výzkumníci nazvali tuto skupinu „optimální“.

J.: Takže zůstává...

R.: Největší masa nás zbylých – 60 procent těch průměrných uprostřed.

J.: Což zahrnuje lidi s potížemi skoro stejnými, jako mají ti nejméně zdraví, až k těm, kteří se jen o chlup nedostali mezi nejlepší 20 procent.

R.: Ano.

J.: Ale může se vůbec o takovém spektru lidí říct něco užitečného?

R.: Určitá zobecnění jsou možná, i když se vždycky musí brát v úvahu vyšší či nižší umístění na škále.

J.: Dobře. Existuje tedy nějaká základní obecná představa o psychologii průměrných rodin?

R.: Ano. Vyznačují se jistou strnulostí.

Vraťme se k představě poznávacích map. Jak jsme si už řekli, členové nejméně zdravých rodin mají jen velmi mlhavé představy o tom, kde končí jejich vlastní osobnost a kde začínají osobnosti druhých. U průměrných lidí k takovému stupni zmatení nedochází. Díky tomu, že je jim jasnější, kdo a co jsou, že se lépe vyznají ve svých pocitech, že znají své hranice, dosáhli vyššího stupně stability. Proto si také utvořili jasnější a trvalejší představu o vlastní identitě. Dosáhli určité stability, zřetelnosti a pořádku.

J.: Bez čehož se neobejde žádné lidské společenství. Takže to je dobré.

R.: Ano. Ale potíží je v tom, že nejsou dostatečně silně přesvědčeni o své schopnosti udržet si všechno, co dosud získali. Pociťují úzkost z možnosti, že tuto stabilitu a zřetelnost ztratí, jestliže se nebudou dost snažit o to, aby věci byly stále takové, jaké jsou. A tak všechno v nich – jejich postoje, názory, myšlenky, víra, zásady – je jakoby přibito ke zdi, ze strachu, aby se to neuvolnilo a nezačalo znovu volně plout v prostoru. Představ si, že ses právě naučil nějaké nové dovednosti. Nejdříve jsi jednotlivé činnosti schopen provádět jen za plné pozornosti a koncentrace, protože jinak bys snadno něco udělal nesprávně. Je ti jakž takž dobře, pokud všechno pokračuje tak, jak má, ale v každém případě tě to stojí hodně sil. Nejsi v úplné pohodě, nemáš ještě ten pravý pocit uspokojení.

J.: Je to, jako bys hrál v nějaké scéně a přitom ještě pořádně neznal text. Neustále horečně myslíš na to, co

přijde, a současně zkoumáš, jestli jsi něco právě nezkažil. Máš hrůzu z toho, že kdybys jen na chvíli vypnul, všechno bude rázem na nic.

R.: Ano, právě tak.

J.: A chceš tím tedy naznačit, že asi takhle žijí průměrní lidé? Je průměrné duševní zdraví stále tak trochu „na stráži“ a neschopné se zcela uvolnit, zatímco velmi zdravé rodiny natolik dokonale zvládají umění žít, že díky takto získané sebedůvěře jim všechny jejich prožitky přinášejí jen spokojenost a potěšení?

R.: Přesně. Na zábavu a potěšení jim totiž vybuduje množství energie a pozornosti. Je to asi tak, jako když se naučíš tančit tak dobře, že už nemusíš myslet na to, co bys měl právě dělat s jednou nebo druhou nohou, a místo toho při tanci duchaplně bavíš partnerku.

J.: Myslíš tedy, že průměrní lidé žijí v neustálých obavách, že sklouznou zpátky do nejasností a zmatků, pokud nebudou ze všech sil pracovat na tom, aby si všemi věcmi byli naprosto a definitivně jisti?

R.: Ano. A veškerého řádu a zřetelnosti dosahují přísnou kontrolou a důsledným potlačováním všech silných a potenciálně rušivých pocitů. Do jisté míry se obehnali hradbou, která jim umožňuje zachovávat odstup od emocí jak kladných, tak záporných, jež by případně nemuseli zvládnout. Způsobem dosahování stavu bezpečí je pro ně udržování citového odstupu od ostatních.

J.: Takže si nemohou dovolit být tak otevření, jako jsou ti nejzdravější.

R.: To opravdu ne. Obvykle se ke svému okolí chovají slušně, nechybí jim ani dobrá vůle, ale v podtextu

je zřetelná určitá dávka podezřivosti, nebo alespoň značná opatrnost. V porovnání s nejzdravějšími, kteří vlastní značný přebytek vši té přátelskosti a dobré vůle, lidé průměrní se nechtějí svých zásob těchto vlastností zbavovat příliš překotně z obavy, že by jednoho dne mohli zjistit, že už nemají dost ani pro sebe.

J.: Je v tom tedy trochu vypočítavosti. Patrně pořád zvažují, jestli získávají stejné hodnoty, jako jsou ty, které poskytují jiným.

R.: A také v blízkých vztazích se ti průměrní snaží udržovat odstup. To proto, aby nezpochybnili své hranice. A tak bývají členové těchto rodin od sebe citově izolováni. Nejsou dostatečně citliví a jen obtížně se dokážou vmyslet do pocitů jiných.

J.: Skutečná důvěrnost tedy nahání strach kvůli tomu, že ji nelze ovládat?

R.: Ano. Proto lze u průměrných párů obvykle sledovat ostrou hranici mezi pohlavími. Velice často tam mezi mužem a ženou není příliš silné porozumění a s výjimkou sexu si obvykle neposkytují žádná potěšení. Ale i v sexu si ženy často stěžují, že jejich partnery zajímá jen fyzická stránka, že se neangažují citově, zatímco mužům se zdává, že jejich ženy baví jen mazlení a nedokážou se fyzicky uvolnit. A tak vzhledem k tomu, že sexuální rozkoš je natolik silnou emocí, že může ohrožovat nejisté sebeovládání, bývá držena v izolovaném prostoru pod bezpečným zámekem, daleko od něžnosti a jiných podob lásky. Potom si příslušníci opačných pohlaví vzájemně připadají tak trochu jako odlišné živočišné druhy a oba partneři pociťují ze svého

vztahu jakési mlhavé zklamání. Častěji více zklamání pociťují většinou ženy (a dokonce i u párů umístěných těsně pod nejzdravější vrstvou).

J.: Proč tomu tak je?

R.: Protože zde mají vztahy mezi mužem a ženou spíše tradiční, nerovný ráz, zatímco ve velmi zdravých rodinách panuje rovnoprávnost. V rodinách průměrných bývá žena naprogramována jako podřadnější partner a mužovi musí přenechat vedoucí roli. A tak je jemu ve vztahu lépe než jí, jak na to vcelku správně ukazují feministky.

J.: A tam, kde existuje zklamání ze vztahu, nevznikne asi mezi rodiči tak silná koalice zaměřená na zvládání dětí.

R.: To je jeden z důsledků. Ale může to jít ještě dál. Jestliže se jeden z partnerů nebude cítit v manželství dostatečně spokojený, může začít hledat chybějící porozumění a blízkost nikoli u svého protějšku, ale u svého dítěte. Tím však výrazně naruší rovnováhu rodiny a především velmi těžce zatíží dítě. Navíc se významně zvýší pravděpodobnost, že jeden z partnerů, zvláště ten, kdo je tímto nerozumným počináním vyřazen ze vztahu, zatouží po sexem zabarveném přátelství s někým mimo rodinu. To může vést až k trvalému milostnému poměru a v horším případě ke konci manželství.

J.: Dobře. Když tedy mezi průměrnými partnery není tolik něhy a rovnosti jako ve velmi zdravých rodinách, jaký postoj zaujímají k „lásce“?

R.: Lze říct, že „láska“ v průměrných rodinách znamená totální přivlastnění a ovládání, jako je tomu

v rodinách velmi nezdravých. Ale ani lidé na této střední úrovni si nejsou příliš jisti tím, zda jejich okolí dokáže uspokojit jejich odpovídající potřeby, a dokonce ani tím, zda by se o své potřeby byli schopni postarat sami. Proto mnohdy pociťují touhu ovládat partnera – chtějí ho udržovat v závislosti na sobě, a tak se vyhnout nebezpečí, že budou opuštěni.

J.: A jak to dělají?

R.: Obvykle si oba dávají velký pozor, aby se nějakou náhodou neprokázalo, že se mohou obejít bez svého partnera. Bojí se, že by se nezávislejším v tom případě stal i jejich protějšek. Hrozí nebezpečí, že nakonec oba dojdou k přesvědčení, že by se bez partnera obejít mohli, ale o to více na něm lpějí. Takže na této úrovni „láska“ znamená asi to, že někoho potřebujeme tolik, že si bez něho nemůžeme představit svůj další život.

J.: Avšak je tady feminismus se svým úsilím radikálně zvýšit nezávislost žen. Pomohl feminismus obecně zlepšit úroveň duševního zdraví manželských dvojic?

R.: Tam, kde jsou ženy skutečně nezávislejší než dříve – kde tedy nejde jen o vzpouru, neboť ta je stále ještě určitou formou závislosti – mám dojem mnohem zdravějšího fungování. Nezávislost umožňuje vytvořit mnohem bohatší vztah, ale musí to být nezávislost oboustranná, nezávislost muže i ženy. Potíž je v tom, že jak se žena osamostatňuje, odkrývá se často pro muže nemilá skutečnost, o níž partnerka věděla, ale nechávala si ji pro sebe – že tím závislejším je ve skutečnosti on. Bude-li muž mít sílu si to uvědomit a bude-li schopen podobného vývoje jako jeho žena, potom bude jejich

vztah čím dál tím lepší. Bohužel mnozí muži duševně nedorostou natolik, aby se s touto výzvou dokázali vypořádat. Místo toho se stavějí na odpor a vývoj své družky za žádnou cenu nechtějí uznat, jindy se stáhnou do sebe a odmítají se jakkoli angažovat a někdy zase dopustí výměnu rolí a sami se stávají pasivními a submisivními. Každá z těchto možností vede ke zhoršování vztahu a nakonec často k rozvodu.

J.: Abychom se vrátili ke strnulosti průměrné rodiny: jaký vliv má tohle všechno na děti?

R.: Velmi různý. Vždy zde však platí, že se jednotliví členové rodiny necítí nikdy tak svobodně jako ve velmi zdravých rodinách. Vzhledem k většímu důrazu na stabilitu a opatrnost se zde projevuje značný tlak na každého člena, aby se choval konvenčně, aby „dělal to, co se od něj čeká“. Jak rodiče, tak děti jsou nakonec nuceni hrát určité „role“, které dostatečně neodpovídají jejich skutečným charakterům.

J.: Dětem tedy chybí možnost svobodné volby a mají pocit, že vše musí fungovat v zasetých kolejkách?

R.: Pravděpodobně. Jedna reakce je podrážčení a přizpůsobení. Jinou možností je vzpoura a postup opačným směrem... To může být na jedné straně lepší než „držet hubu a krok“, ale na druhé straně tak děti ztratí spoustu času, než dojdou tam, kam by měly. Vzpoura je koneckonců stejně strnulá, stereotypní reakce jako přizpůsobivost. V obou případech totiž definuješ svůj život prostřednictvím očekávání a hodnot jiných lidí. Nedosahuješ nezávislosti, nežiješ podle pravidel, která by sis sám stanovil.

J.: Ale v životě je přece nutné přijímat určité „role“.

R.: To určitě. Nicméně v nejzdravějších rodinách děti vyrůstají se silným vědomím toho, kdo jsou, a jsou se sebou spokojené. A tak budou schopné vzít na sebe jistou úlohu, pokud to pro ně bude společensky užitečné, ale vzdají se jí ve chvíli, kdy to přestane být nutné.

J.: A tedy si nepletou tyto role se sebou samými.

R.: Naproti tomu průměrní lidé mají sklon se se svými rolemi identifikovat a cítí se zcela ztraceni ve chvíli, kdy jim něco zabrání sledovat tyto stereotypní společenské vzorce chování, které je v průběhu času stále více svazují a omezují.

J.: Děti ze středu škály postupně dorůstají do sexuálních stereotypů – jsou z nich buď „Rambové“, nebo „Bimbové“.

R.: Ano. A proto se mnohem častěji nakonec uzavřou v soupeřících táborech a budou prožívat onen starý a nudný boj pohlaví. Budou se bát, že kdyby dopustili proměnu rolí a z nějakého důvodu převzali určitý úkol za svého partnera, spadla by klec, oni by v ní zůstali navždy uvěznění a nikdy by už nemohli z tohoto nového „rozložení sil“ vycouvat.

J.: Tradiční role průměrným lidem současně umožňují zachovávat si větší odstup. Což jim asi vyhovuje, protože větší míru důvěrnosti považují tak trochu za riziko.

R.: To je pravda. Ve svém mužství a ženství se necítí natolik bezpečně, aby se k sobě mohli bez zábran přiblížit a jeden druhému se zcela otevřít. Zatímco ve velmi zdravých rodinách bývá mezi oběma manželi současně vztah lásky i přátelství.

J.: O nejzdravějších rodinách jsi prohlásil, že se tam manželé a manželky spravedlivě dělí o výkon moci. Jak to vypadá u průměru?

R.: Vytváří se tam obvykle určitá hierarchie, kdy otěže drží jeden z manželů. V rodinách s vyšší pozicí na škále ten druhý svou roli zástupce velitele přijímá a všechno tam funguje docela dobře, hlavně pokud jde o děti, protože existují jasná, všemi přijímaná pravidla a každý zná své postavení. U nižšího průměru však mezi rodiči dochází k mnoha konfliktům a k tvrdé soutěži o nadvládu. Děti tam neustále musí řešit otázku, koho z rodičů mají poslechnout, a často nevědí, jak se vyznat v různých odporujících si instrukcích.

J.: V souvislosti s proměnami tradičních rolí mužů a žen a se stoupajícím počtem rozvodů je stále více rodin jen s jedním rodičem. Má to nepříznivý vliv na děti?

R.: Není sporu o tom, že *ideální* je stav, kdy v čele rodiny stojí dva zdraví a šťastní rodiče, kterým to spolu vychází a kteří mají shodné názory na výchovu dětí. Ale jak už jsme si řekli, realita bývá mnohdy tomuto ideálu na hony vzdálená. Existují jasné důkazy o tom, že děti mnohdy strádají více, když jsou nuceny žít se dvěma nešťastnými, neustále spolu válčícími rodiči, kteří od sebe neodešli „kvůli dětem“, než kdyby zůstaly s tím z rodičů, který by se raději rozvedl. Podmínkou je, aby i po rozvodu šlo oběma bývalým partnerům především o blaho dětí. Je třeba, aby dobře spolupracovali a nepřekáželi si v kontaktech s dětmi. Samozřejmě zde podstatnou roli hraje úroveň duševního zdraví. Pokud v čele rodiny stane osamělý rodič, jenž ztratil partnera

kvůli svým psychickým problémům, potom bude působit potíže i po rozvodu. Kdo v sobě chová zášť k opačnému pohlaví, bude mít sklon odkopávat nejen vztah dítěte k druhému rodiči, ale i ke všem jiným lidem z jeho okolí, kteří by mohli chybějící rodičovskou postavu nahrazovat; naproti tomu rodič, jehož láskyplný vztah s partnerem přerušila smrt, bude naopak takové náhradníky pro dítě vyhledávat.

J.: Pojdme dále... Dalším bodem seznamu je komunikace. Ta bude zřejmě velmi opatrná a plná sebeovládání. Cirkus asi připomínat nebude.

R.: To ani v nejmenším. Děti totiž brzy poznají, že ne všechny jejich city a reakce jsou přijatelné. Z obavy před odmítnutím ze strany zbytku rodiny se je naučí potlačovat. Není jim dovolováno, aby se učily své city a reakce ovládat tím, že je nejprve plně prožijí a vyjádří.

J.: Dalším záznamem v přehledu charakteristických rysů zdravých rodin je realistický pohled na svět.

R.: Lidé ze středu škály se vyznačují mnohem lepším a přesnějším vnímáním světa než ti nejméně zdraví. Liší se ale i od těch velmi zdravých. Mají sklon svádět vinu za všechno na jiné lidi, a to jak uvnitř, tak i vně rodiny. A tak na druhé projektují množství pro ně nežádoucích pocitů.

J.: Mívají také předsudky vůči odlišným skupinám lidí?

R.: Určitě. A jak se pohybuješ po škále směrem dolů, je to stále horší.

J.: Jak jinak se ještě tohle méně zřetelné vnímání skutečnosti projevuje?

R.: Podobně jako u velmi nezdravých rodin. I když v menším měřítku. Oproti velmi zdravým je mnohem více znepokojuje všechno nové a nejisté, a proto se spíše drží prověřených myšlenek a přesvědčení, než aby je přehodnocovali ve světle čerstvé zkušenosti. Nepřestávají důvěřovat svým starým „poznávacím mapám“ bez ohledu na měnící se skutečnost, namísto toho, aby se zajímali především o dané „území“ a s „mapou“ zacházeli jen jako s druhotnou pomůckou. A tak „trvají na svých zásadách“, přísně dodržují směr, který si stanovili, ve volbách volí stále stejnou stranu a neustupují od svých případných rasových a třídních předsudků, a to ani tehdy, když je vyvrací sám život. Obvykle si také udržují poněkud zidealizovaný obrázek o své vlastní rodině, vzniklý díky tomu, že se vyhýbají pro ně nežádoucím emocím a potlačují je, čímž deformují svou schopnost vnímání sebe samých. Proto od nich slýcháváme výroky typu „v naší rodině na sebe nežárlíme“, „nikdy si nic nevyčítáme“ nebo „držíme všichni pohromadě“.

J.: A jak se tito lidé ze středu osvědčují v reálném životě, například v práci?

R.: Výzkum ukazuje, že lidé v horní části středového prostoru jsou mnohdy v práci velmi úspěšní. Bývají to slušní, odpovědní lidé s poměrně jasným, rozumným vnímáním světa. Kromě toho se obvykle snaží co nejrychleji a nejefektivněji plnit všechny zadané úkoly.

J.: A co jejich schopnost jednat s lidmi? Je stejně dobrá jako u lidí velmi zdravých?

R.: To ne. Jde jim většinou především o plnění úkolů a pracovní styky s kolegy a podřízenými pro ně někdy

bývají zdrojem frustrací a podrážděnosti. To jim přirozeně brání v tom, aby motivovali ostatní k práci a dostali z nich to nejlepší. Naproti tomu lidé z nejzdravějších rodin bývali úspěšní díky svému umění zapálit pro věc své spolupracovníky – a takové úspěšné motivování, z něhož se zrodí úspěch, jim přináší velké uspokojení.

J.: Jinými slovy, rádi pracují s lidmi, zatímco těm průměrným se lidé často spíš „pletou do cesty“.

R.: A je nad slunce jasnější, že pokud jsou jejich pocity skutečně takové, nebudou asi schopni dobře spolupracovat s kolegy. Touto problematikou se však budeme zabývat podrobněji ve 2. kapitole.

J.: Dobrá... Takže poslední bod. Jak se tihle průměrní vypořádávají se změnami? Ta všeobjímající strnulost, o níž tak často mluvíš, jim asi brání v adaptaci.

R.: I tady platí, že jsou někde na úsečce, jejíž jeden konec tvoří lidé mimořádně zdraví, kteří přímo rozkvetou, když se něco mění, a okamžitě se všemu přizpůsobí, a jejíž druhý konec je obsazen jedinci, kteří změny nezvládají prakticky vůbec a pokaždé se doslova snaží „zastavit čas“. Když vezmeme extrémní případ ztráty člena rodiny způsobené smrtí, zjišťujeme, že průměrní lidé nebývají schopni se po období smutku přizpůsobit ztrátě a jít dál, jak je tomu u lidí velmi zdravých. Na druhé straně se ale na rozdíl od těch nejméně zdravých neodmítají se ztrátou smířit. Ztrátě nakonec svůj život přizpůsobí, ale pomalu a s obtížemi. Kompromisem zde bývá přenesení citu na jiného člena rodiny. Na některé jedince to však může působit nepříznivě, neboť nesnesou stav, kdy se s nimi zachází, jako by byli někým jiným.

J.: A jelikož mluvíme o 60 procentech obyvatelstva, není nijak překvapivé, že jsme všichni ve svých postojích tak trochu konzervativní.

R.: Což je obyčejně považováno za normální.

J.: Musím říct, že čím víc přemýšlím o velmi zdravých lidech, tím víc mi dochází, že jejich charakterové rysy jsou nějak propojené. Je to divné, těžko se to vyjadřuje slovy, ale mám takový pocit, že by žádná jejich vlastnost nemohla existovat bez všech ostatních.

R.: Vzpomeň si, že členové výzkumného týmu nazvali svou knihu *Žádná červená nit*, a dali tak najevo, že neexistuje žádná „zázračná přísada“, která by ono báječné zdraví umožnila.

J.: To jistě ne, ale je tu ještě něco navíc. Je to povědomí o tom, jak každý jednotlivý rys pomáhá utvářet všechny ostatní a zároveň je na nich závislý. Vždyť vlastně můžeš začít, odkud chceš. Třeba od dětí vyrůstajících s vědomím, že všechny jejich city jsou přijatelné. Je naprosto jasné, že tohle jim pomáhá otevřeně komunikovat. Důsledkem je, že k nim bude otevřeněji přistupovat i jejich okolí. Tak se naučí mnohem lépe znát lidi. Budou-li dobře znát lidi, budou lépe a přesněji vnímat svět. To z nich udělá realisty. Díky tomu nebudou v životě příliš často zklamáváni. Proto budou mít větší radost ze života, budou se dobře cítit, a tak budou otevřenější k druhým lidem. Jde to pořád dokola.

R.: To máš pravdu. Je zde ještě jeden pozitivní kruh spojující různé charakteristické znaky. Jelikož rodiče s dětmi v rámci možností všechno konzultují, děti se neučí jen být otevřené a vnímat myšlení a pocity lidí, ale

učí se i účtě k osobnímu názoru každého jednotlivce. To v nich posílí vědomí vlastní jedinečnosti a samostatnosti. Důsledkem je dosažení vyššího stupně citové nezávislosti. Děti tak získají svobodný pocit, že jsou především sebou samými, a nemusí usilovat o sledování rodinné „stranické linie“, nemusí nikam „zapadat“. Jsou volné, veselé a líbí se jim být součástí rodinného „cirkusu“.

J.: A pokud patříš k cirkusu, kde to každého baví, získáváš sebedůvěru. Nějaká náhodná obtíž se potom nejeví jako něco hroživého. A tak nemusíš skrývat žádné záporné pocity. Hádky a konflikty se sice tu a tam objeví, ale všechno se pokaždé nakonec vyřeší, protože tam panuje přátelská atmosféra a jeden pomáhá druhému. Díky této atmosféře „cirkusu se třemi manéžemi“ jsou všichni hraví, a tak přicházejí s mnohem kreativnějšími návrhy na řešení různých konfliktů! Rodina tak zvládá své problémy stále lépe a lépe a záporné pocity jsou čím dál tím vzácnější. Všichni jsou stále dokonaleji uvolnění, a proto přibývá legrace.

R.: Což je činí ještě otevřenějšími. Každému z nich vyhovuje být sám sebou. Díky tomu získávají důvěru ve vlastní samostatnost a nezávislost a v tomhle „odpoutávání se od druhých“ se všichni členové rodiny vzájemně podporují.

J.: Což znamená, že mohou riskovat a být k sobě maximálně důvěrní. To jim umožňuje předávat si vzájemně podporu a radost, což zvyšuje jejich sebedůvěru a pomáhá jim zvládat veškeré změny. Vědomí, že zvládnou vše, co se přihodí, dále upevňuje jejich pocit volnosti a tak dále a tak dále.

R.: Je zde ještě jeden aspekt, pravděpodobně zcela samozřejmý, ale já se o něm přesto zmíním. Díky tomu, že oba manželé vystupují jako rovnoprávní partneři, předávají svým dětem významné a účinné poselství, které jim později, až vyrostou, pomůže vytvořit vlastní rovnoprávné vztahy, aniž by jim hrozilo sklouznutí do vzorce chování typického pro průměrné rodiny, kde jeden z partnerů bývá dominantní a druhý submisivní.

J.: Pořád jsem ještě celý rozrušený z pomyslení, jak je to všechno provázané.

R.: Vždyť rodina je propojený systém.

J.: Moment, co to znamená?

R.: Starý způsob chápání příčiny a důsledku vedl k představě, že většina jevů je něco jako řada železničních vagonů na nádraží, kde jeden vagon narazí do vagonu před ním, a tím ho uvede do pohybu. Nicméně asi před čtyřiceti lety se lidé z různých vědních oborů začali zajímat více o *celek* než o jeho *části* a svou pozornost rozšířili na *vztahy mezi věcmi* a už se tolik nevěnovali pouhým jednotlivostem.

J.: Celkem míníš „systém“?

R.: Správně. A přitom jak studovali systémy různých druhů, od systému zaměřování zbraní přes počítače až k rodinám, si vědci začali stále více uvědomovat, že všechno mnohem více souvisí se vším, než si předtím mysleli. Namísto systému fungujícího jako řada železničních vagonů tady byl náhle systém připomínající spíše plynové ústřední topení: jakmile se dosáhne určité teploty, zhasne termostat plamen, čímž se voda začne ochlazovat a při určité teplotě termostat způsobí

opětne zapálení plynu: to všechno udržuje stabilní teplotu v místnostech.

J.: Rodina jakožto samoregulující se rovnovážný systém s obrovským počtem propojených proměnných součástí?

R.: Nikoli nutně rovnovážný. V některých systémech zapojení jedné součásti uvede do chodu součásti jiné, které by v zájmu zachování rovnováhy měly být v klidu. Pak dochází k období rychlého šíření davové psychózy, při níž se strach zástupu násobí s každým výkřikem jednotlivce. Stejný charakter má řetězová reakce při výbuchu atomové bomby. Ale ať už systém pracuje jako u ústředního topení, nebo má podobu řetězové reakce, vždy jsou zde příčiny a jejich důsledky propojeny v kruh.

J.: Vztáhneme-li to na rodiny, znamená to, že je-li tento kruh „začarovaný“, násobí se všechno záporné, a tak mohou být malé věci příčinou vážných obtíží?

R.: Přesně tak. Ovšem, i když to tak na první pohled nevypadá, je toto zjištění, k němuž došla rodinná terapie, když začala využívat zmíněný systémový způsob myšlení, vlastně velmi pozitivní. Dobrá zpráva totiž spočívá v tom, že je možné rozbít ony „začarované kruhy“ působící větší a větší neštěstí a přeměnit je v „kruhy kouzelné“, které působí zcela opačně, tedy tak, že účinnost velmi malých účelných změn se násobí až k pocitu velikého štěstí.

J.: Je mi známo, že rodinná terapie často přináší velmi rychlé výsledky. Je to díky tomuto postupu?

R.: Je to jedna z příčin. Další příčinou je, že se čerpá z poznatků a zkušeností celé rodiny. Každý její člen

si při vzniku rodinných potíží všiml jevů, které ostatní nezaznamenali. Když tedy nasloucháš všem, získáš mnohem více informací. Příčinu obtíže mnohdy lépe než všichni ostatní vnímá jedno z dětí, které samo není rodiči považováno za problematické. A když je příčina nalezena a na místě je přítomna celá rodina, potom už není tak těžké získat její členy pro spolupráci na vyřešení daného problému.

J.: A po tomto reklamním šotu se vraťme k rodinám, jež terapii nepotřebují. S těmi všemi zdravými projevy propojenými v kruh existují nějaké vlastnosti, které se vyskytují jenom u některých rodin?

R.: Patrně ne. Určitou měrou se všechny tyto vlastnosti projevují u všech nejzdravějších rodin. Ale ukázaly se značné rozdíly ve stupni jejich rozvoje.

J.: Takže neexistuje žádný „jediný možný způsob“, ale každý takový případ ideální rodiny představuje vlastně určitou svéráznou „směs“.

R.: V tom máš pravdu.

J.: Myslím na to, co říká Tolstoj na začátku *Anny Kareninové*. „Všechny šťastné rodiny jsou si podobny, každá nešťastná rodina je nešťastná po svém.“ (Překl. Tatjana Hašková)

R.: V podstatě to bude asi pravda. Samozřejmě, každá rodina je jedinečná, právě tak, jako je jedinečný každý otisk prstu. Nicméně lze říct, že všechny velmi zdravé rodiny fungují na základě principů, které zde popisují. A je nanejvýš jasné, že počet možností, jak něco dělat správně, je mnohem a mnohem menší než počet možností, jak něco zkazit.

J.: Když už tak dlouho rozprávíš o takzvaných zdravých rodinách a přitom vesele urážíš ty z našich čtenářů, kteří do této chvíle žili v bludu, že jsou duševně naprosto v pořádku, sděl nám všem laskavě, který výzkum všechna tvá tvrzení dokazuje.

R.: Už na začátku jsem řekl, že zájem o zdravé rodiny je něco víceméně nového, a tak se toho ještě v této oblasti mnoho neudělalo. A to, co už spatřilo světlo světa, je trochu komplikováno skutečností, že výzkumníci se od sebe poněkud liší ve volbě výrazů a také v tom, že každý z nich zkoumá a měří zčásti něco jiného než jeho kolegové.

J.: Snad tím nechceš říct, že se neshodnou na tom, co vlastně znamená pojem „zdravý“?

R.: V určitém smyslu to tak bohužel je, ale pokud vezmeš v úvahu, že většinou jde jen o různé nálepky na výsledky studia stejných jevů, nenajdeš žádný podstatný rozpor.

J.: Opravdu?

R.: Opravdu. A platí to nejen o formálnějším výzkumu, ale také o závěrech všech výzkumných terapeutů, k nimž došli po letitých praktických zkušenostech z práce s rodinami. Všechno se shoduje i s tím, co jsem poznal při své klinické praxi. Není mi znám ani jeden jev, o němž by kdokoli z výzkumníků nebo terapeutů tvrdil, že je nedílnou součástí duševního zdraví, a někdo jiný by to popíral. Míra vzájemné shody je až překvapivá. Froma Walshová ve své vynikající knize *Normální děje v rodině* (Normal Family Processes), v níž mimo jiné hodnotí literaturu zabývající se tímto tématem, uvádí,

že „... různé rodinné modely nebývají zatíženy žádným zásadním rozporem či nesrovnalostí“, a dále poznamenává: „Žádný z teoretiků explicitně ani implicitně nenačňuje, že by kterákoli z proměnných veličin, kterou kdokoli z jeho kolegů pokládá za nezbytnou pro dobře fungující rodinu, byla podle něj buď bezvýznamná, nebo dokonce působila proti stabilitě rodiny“.

J.: O jaké jde průzkumy? Můžeš uvést nějaký příklad?

R.: Kromě timberlawnských projektů, o nichž jsem se už zmiňoval, a kromě mých vlastních pozorování mohu uvést studii o výjimečně nadaných studentech z Harvardu.

J.: Ty ale nelze ani při největší snaze nazvat vzorkem průměrné populace.

R.: To určitě ne. Ale výzkum prostě proběhl právě na Harvardu, a ne jinde. Popsal ho George Vaillant ve své knize *Přizpůsobení životu* (*Adaptation for life*). Výzkum sledoval studenty po celých třicet let pomocí pravidelně předkládaných dotazníků a následných rozhovorů.

J.: Jak studenty vybírali?

R.: Nejdřív vzali několik set studentů mužského pohlaví a pak z nich vyřadili všechny, kteří se potýkali s jakýmkoli studijními, tělesnými či psychologickými obtížemi. Z těch zbylých potom děkani jednotlivých fakult vybrali ty, kteří jim připadali „nejsprávnější“ – ty, o nichž se domnívali, že se nejlépe „postaví na vlastní nohy“. Tak vznikla skupina 95 lidí.

J.: Při výběru se tedy kladl velký důraz na samostatnost?

R.: Ano. A také na jejich výkonnost a úspěšnost, na schopnost prosadit se. V dalším životě patřili tihle jedinci po stránce úspěšnosti v povolání k těm nejlepším absolventům univerzity. Při jejich výběru však nebyla příliš vysoce hodnocena jejich schopnost důvěrnosti.

J.: Takže o dobře přizpůsobené požitkáře zájem nebyl.

R.: Asi ne. Vzorek se tedy logicky skládal ponejvíce z „bílých mužů protestantského vyznání“, tedy z vrstvy donedávna reprezentující nejbohatší, elitní vrstvu Američanů. Přesto se 70 procent z nich považovalo obecně za liberály a 90 procent patřilo k odpůrcům americké účasti ve vietnamské válce.

J.: Takže... otázka číslo jedna. Nakolik „zdraví“ podle tebe tito studenti byli?

R.: Už dříve jsem se zmínil o tom, že asi o 20 procentech veškerého obyvatelstva se dá hovořit jako o duševně zdravých. No a Vaillant odhadoval, že k této vrstvě patří asi 80 procent z jeho vzorku. V počátečním výběru došlo k určitým chybám, a tak byl zbytek méně zdravý. Ale samozřejmě svá slabá místa měli všichni. Na konci své knihy Vaillant říká: „Nikoho z nich život neušetřil bolesti, námahy a úzkosti!“

J.: A co vlastně tahle studie sledovala?

R.: Srovnávali studenty s cílem odhalit, jaké vlivy se podílejí na utváření duševního zdraví a na úspěšném zvládnutí života. Vaillant obzvláště sledoval, jak se tito muži chovali v nepříznivých, vypjatých situacích, a analyzoval způsob, jakým se s nimi vypořádávali – chtěl poznat metody, jejichž pomocí řešili bolestné

a trapné situace, a jak se přitom bránili takové citové zátěži, kterou by nebyli schopni unést.

J.: Nebývá taková obrana někdy způsobem, jak se vyhnout pravdě, a tedy něčím, co je třeba zavrhnout?

R.: Nemusí to tak být. Když tlak narůstá, je třeba se uchýlit k obraně. Důležité je, zda užijeme obranu více, nebo méně zdravou. Vaillant se proto rozhodl zkoumat celou řadu různých způsobů obrany. Rozeznává obranu nezralou, neurotickou a vyspělou.

J.: „Nezralá“ obrana je méně zdravá než „neurotická“?

R.: Ano.

J.: Dobře. Začneme tedy odspodu. Co to je nezralá obrana?

R.: Kdo se uchýlí k tomuto typu obrany, brání se všem obtížím předstíráním, že stav věci je jiný než ve skutečnosti. Například můžeš zapojit *fantazii* a vytvořit si vysněný svět, kde jsi úspěšný a slavný, namísto toho, abys vyvinul reálné úsilí, našel si skutečné přátele a opravdu jsi uspěl v tom, co děláš. Dalšími možnostmi jsou *projekce* a *paranoia* – v těchto případech tvrdíš, že tvoje nedostatky patří jiným lidem, nebo alespoň že za ně jiní lidé mohou. Patří sem také *masochismus* a *hypochondrie* – tady se zase snažíš něco získat od jiných tak, že jimi manipuluješ, namísto toho, abys převzal odpovědnost za vlastní život. Můžeš se také uchýlit k *předvádění* (acting out), kdy se ve snaze zabránit jakýmkoli konfliktům nebo frustracím poddáváš všem svým impulzům, aniž bys uvážil, co znamenají a jaké mohou mít následky.

J.: Mají lidé, kteří se k nezralé obraně uchylují, něco společného?

R.: Ano. Pocit, že oni sami přece žádné problémy nemají! Dále to, že se jejich pozice nezlepšuje. Fantazie například lidem znemožňuje získávat pomoc od jiných. Vaillant zjistil, že ani jeden člověk uchylující se často k fantasiím neměl žádné blízké přátele a jen málo těchto lidí udržovalo kontakt se svými rodinami. Předvádění a paranoia jsou běžné u zločinců a také, což je velmi zajímavé, u různých revolucionářů, kteří si často externalizují (čili přenášejí do vnějšího světa, v jejich případě především do světa politických bojů) své vnitřní konflikty. Když sestupuješ dolů k samému dnu škály duševního zdraví, ke skutečnému šílenství, zjistíš, že tam se tyto typy obrany projevují ve svých extrémních podobách. To už bychom se ale ocitli v oblasti „psychotických“ způsobů obrany. Tuto čtvrtou skupinu lidí však Vaillant do své studie nezahrnul, protože tam nikdo ze zkoumaných jedinců nepatřil.

J.: Pojdme tedy k další kategorii. Co je „neurotická“ obrana?

R.: Neurotické mechanismy vypořádávání se s neobvyklým stresem a úzkostí jsou typické pro průměrné lidi ze středu škály. A tak, i když se také uchylují ke zkreslování skutečnosti, když jí nedokážou plně čelit, alespoň berou určitý zřetel na potřeby ostatních. My, kteří sem patříme, býváme proto schopni zařadit se do lidské společnosti. Příkladem neurotické obrany je *represe*, kdy nepříjemné představy a myšlenky odsuneme ve své mysli někam dozadu, „za scénu“, a po