

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 střežou 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 nejnápadnějšího a nejpůsobivějšího a co bychom se od nich měli učit?

R.: Mimořádně zdravé rodiny zaujímají 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 navěnek, vůči lidem ve svém okolí.

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

R.: Když jsem sledoval videozáznamy zachycující tyto rodiny, přišel 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 zadržet 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 přátel-skosti 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 zvláště 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 úzkostli-vě 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 někte-ří 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 takzva-ného „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 přátel-skost není sna-hou o manipulaci s jinými lidmi.

R.: Opravdu ne, jejich vystupování je zjevně mnohem spontánnější. I tyto 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 oddělující 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 nezbyvá 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 „nejsou 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 odloučeni, 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 bídě, 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.: Štěstí, 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 partneri na sobě citově nezávislí, když jsou *spolu*, potom nebývají vzájemně