

Narcismus - vnitřní žalář

Autor: Heinz-Peter Röhr

Obsah

Předmluva	9
Železná kamna	12
Úvod	17
KAPITOLA 1	
Doba, kdy čarování ještě pomáhalo	19
Magická fáze	19
Ježibaba	22
KAPITOLA 2	
Uloupení pocitů	25
Sebeláska	26
Individuace	29
Svědění nebylo s láskou integrováno	30
Falešné Selbst	32
Zlost, nenávisť a závist	38
KAPITOLA 3	
Útěk do vztahu	41
Skutečná bída princezny	43
KAPITOLA 4	
Dva lidé se magicky přitahují	46
Miluji tě, protože tě potřebuji!	48
KAPITOLA 5	
Odvaha zoufalství	52
Tragický vztah	53
Tvrdá realita života	54
KAPITOLA 6	
Skleněné vrchy a ostré meče	60
KAPITOLA 7	
Hledání milého	63
KAPITOLA 8	
Nemilované součásti Selbst	67
KAPITOLA 9	
Tři jehly a skleněné vrchy	70
Terapie a terapeutické společenství	73
Překovat meče na radlice	74
Chorobná zášť	77
Poznat vlastní bezmoc!	79
KAPITOLA 10	
Plavba přes velikou vodu aneb vzpomínání	82
KAPITOLA 11	
V zámku nepravých pocitů aneb nepravé Selbst	87
Okamžité uspokojení potřeb	90

KAPITOLA 12	
Probuzení k lásce	93
KAPITOLA 13	
Cesta zpět do vlastního království	103
KAPITOLA 14	
Cesta přes velkou vodu aneb duchovní znovuzrození	106
Znovu jsou překonány ostré meče	110
Zpáteční cesta přes skleněné vrchy	110
Zámek a královské děti	111
KAPITOLA 15	
Dvě království aneb pravé Selbst	114
KAPITOLA 16	
Vysvobození královské dcery aneb ženský narcismus	117
Nemysli!	119
Kontrola	120
Pocity viny	121
Vztahové hry	121
Co může královské dceři pomoci?	123
KAPITOLA 17	
Smíření s rodiči	126
Integrovat dobrou matku a dobrého otce	128
DODATEK	
Narcistická společnost	131
Pád do těla	133
Jak se chovat k lidem se syndromem železných kamen na pracovišti	134
Zranění	134
Věci nepřeceňovat	136
Bránit se, ale správně!	138
Strom pocitů - model	139
Řeč pocitů	139
Vznik citových blokád	142
Následky citových blokád	145
Krátký odborný přehled tématu narcistické poruchy osobnosti	149
Charakteristiky narcistické poruchy osobnosti	149
Diagnostická kritéria narcistické poruchy osobnosti podle DSM-III-R	152
Patologický narcismus a chorobná závislost	153
K terapii narcistické poruchy osobnosti	155
Seznam literatury	157

Předmluva

Mnoho lidí trápí pocit, že žijí uvěznění ve svém nitru. Necítí se ve svém těle svobodní a spokojení. Jsou z toho zoufalí a vynakládají nesmírné množství energie na to, aby sami sebe našli nebo se realizovali. Řešení problému přitom většinou hledají pomocí nevhodných prostředků, čímž svou nesvobodu ještě zvětšují. Základní problematika těchto lidí, označovaná také jako narcistická porucha osobnosti, není snad v žádné pohádce

zobrazena tak jasně jako v "Železných kamnech", pohádce, kterou zapsali bratři Grimmové.

Narcismus znamená "sebeláska". Každý člověk potřebuje zdravou míru sebelásky. Schopnost obracet se sám k sobě pozitivně a s láskou je předpokladem šťastného a naplněného života. Vyjadřuje to biblická věta "Miluj svého bližního jako sám sebe", která však bývá nezdůvodněně vnímána zkráceně. Mnozí lidé slyší jen: "Miluj svého bližního", zbytek - "jako sám sebe" - se jim ztrácí. Ale sebedůvěra, sebeúcta a sebevědomí jsou podstatnými součástmi stabilní osobnosti. Je důležité, aby se člověk uměl radovat z toho, co dokáže. Chvála, obdiv a uznání představují, jestliže jsou míněny upřímně, pozitivní formy vyjádření lidského soužití a měly by být přijímány s radostí. Schopnost přijímat chválu a uznání je dokladem stabilního pocitu vlastní hodnoty.

Každý usiluje o to, aby něco znamenal; je to hluboce lidská potřeba. Ve všedním mezilidském kontaktu se na to snadno zapomíná. Jestliže se však zastavíme a zaposloucháme do svého nitra, tuto snahu si uvědomíme: ať už v tom, že například chceme být důležití pro lidi, kteří jsou nám blízcí, že sledujeme cíle, které nám přinášejí něčí obdiv, nebo že pracujeme na svém sebeuskutečnění, jež nám dává vnitřní význam. Toužit po tom, aby nám druhí lidé věnovali pozornost a uznávali nás, patří - v jisté míře - ke zdravému narcismu, a tedy k duševnímu zdraví právě tak jako to, abychom se dobře cítili ve svém těle.

O narcistické poruše osobnosti mluvíme tehdy, jestliže je potřeba lásky, obdivu a uznání chorobně vystupňovaná. Jak si ukážeme, lidem postiženým touto poruchou bylo během jejich raného vývoje poskytováno příliš málo opravdové lásky. Pokoušejí se tento deficit různým způsobem vyrovnat, aniž by se však dočkali vysvobození ze svého dramatu. Pohádka Železná kamna vypráví o tom, že skutečné vyléčení možné je.

Se syndromem železných kamen se setkáme častěji u mužů.

Samozřejmě se stává, že narcistickou poruchou osobnosti onemocní i ženy. Díky odlišné socializaci u chlapců a dívek se porucha často rozvíjí opačně: Nebezpečí, že se citově uzavrou, je u dívek menší než nebezpečí "splynutí" s druhým - i to se v pohádce odráží.

Narcistická porucha osobnosti má mnoho faset a vyjadřuje se mnoha způsoby, takže se objevují nejrůznější symptomy. Kritéria pro diagnostické podchycení jsou uvedena v dodatku. Rovněž stupeň poruchy může být velmi rozdílný. Sahá od lehkých forem narušené sebelásky, kterých si v běžném životě ani příliš nevšímáme, až po případy nejtěžších chorobných změn charakteru. Porucha vždy nachází svůj výraz v tom, že tito lidé sami sebou trpí, rozvíjejí různé tělesné a duševní chorobné symptomy a především mají velké problémy v oblasti mezilidských vztahů. Mnohé z nich postihuje středně závažná porucha, a právě její obraz se nalézá v pohádce Železná kamna.

Adresáty této knihy jsou v první řadě sami postižení. Lidé s touto poruchou často působí navenek úplně normálně, a nikoli jako

individua, jež mimořádně trpí a velmi často jimi musí trpět jejich okolí. Jedním ze záměrů této knihy je tedy i přání, aby rodinní příslušníci a všichni, kdo se stýkají s těmi, kteří musí "sedět v železných kamnech", tyto lidi lépe chápali.

Výzkum předkládá rozličné koncepty zpřístupňující porozumění narcistické poruše, jež si zčásti protirečí. V první řadě se orientuji na systematické práce Otto Kernberga, které jsou podle mého názoru pro oblast raných poruch osobnosti nejpřesvědčivější.

Ale i práce Heinze Kohuta a dalších tvoří teoretické pozadí výkladu pohádky. Vzhledem k tomu, že jsem terapeutem ve velké klinice pro léčení závislostí, patří setkávání s těmito lidmi k mé každodenní práci. To se odráží v kazuistikách. Při výkladu pohádky bude popsána typicky mužská i typicky ženská forma narcistické poruchy osobnosti. V realitě takový jasný rozdíl nenalezneme vždy; nezřídka se setkáme se smíšenými formami. Je třeba zdůraznit, že některé ženy musely vyvinout typický syndrom železných kamen, tedy "mužskou" formu narcistické poruchy, a naopak zase někteří muži formu "ženskou".

Terapie raných poruch osobnosti se nezřídka odvíjí obtížně, pokud nejde o lehčí případy. Pacienti mohou dosáhnout úlevy především tím, že svou poruchu začnou lépe chápat. Právě k tomu chce tato kniha v první řadě přispět. Zkušenost ukazuje, že motivace k terapii se tak zřetelně zlepší.

Pohádka Železná kamna není jen přesným zobrazením vzniku a vnější podoby chorobného narcismu. Nachází i možnosti dalšího vývoje osobnosti, které můžeme vnímat jako ukazatele cesty pro terapii a život po ní. Tato pohádka neprávem patří k těm méně známým, a většinou se tedy nachází jen v kompletních vydáních pohádek bratří Grimmů. Jako v málokteré jiné se v ní odráží rovněž dilema naší doby.

Poděkovat bych chtěl především svým pacientům, kteří mi opakovaně - jistě většinou, aniž by to pozorovali - nastavovali zrcadlo. To mi umožnilo lépe poznat mou vlastní problematiku železných kamen. Za mnohé vděčím svému příteli a kolegovi, psychologu Werneru Pappertovi, jenž mi poskytl mnohá upozornění a cenné nápady. Zvláště děkuji své milé ženě Annemii za zpracování rukopisu a trpělivost, kterou se mnou v té době měla.

Bad Fredeburg, září 1998

Kdo chce vystoupit na vysokou horu,
musí začít dole!

Železná kamna

(Brüder Grimm: Kinder und Hausmärchen, KHM 127. Český překlad Jitky Fučíkové: Jacob a Willhelm Grimmové: Pohádky, Odeon, Praha 1988, str. 198-200.)

Za starých časů, kdy se ještě čarovalo, zaklela stará ježibaba jednoho prince, že musel sedět uprostřed lesa v obrovských železných kamnech. Chudák princ strávil v kamnech mnoho let a nikdo ho odtud nemohl vysvobodit. Jednou přišla do toho lesa princezna, zabloudila a nenašla cestu zpátky do otcovy říše. Devět dní a devět nocí chodila po lese, a najednou stála před

železnou skříní. Zastavila se a prohlížela si ji, nešlo jí do hlavy, kde se tam vzala železná skříň. Tu se zevnitř ozval hlas: "Odkud a kam jdeš?" Princezna odpověděla: "Zabloudila jsem a nemohu najít cestu do rodného království." - "Dovedu tě rychle na pravou cestu, když mi slíbíš a podepíšeš, že uděláš, co chci. Jsem bohatší a vznešenější kraleVIC než ty, a chci tě za ženu." Princezna se ulekla a pomyslila si: "Proboha, co bych si počala s takovou železnou pecí!" Ale přece jen to podepsala, neboť chtěla k otci. Hlas z kamen řekl: "Až přijdeš domů, vezmi ostrý nůž a přijď zase sem. Musíš vydlabat do železa díru." Princezna všechno přislíbila. Zčistajasna vyskytl se před ní průvodce a začal jí ukazovat cestu; po celou dobu však slova nepromluvil. Za dvě hodiny byla doma. V zámku nastala velká radost, když se princezna vrátila. Starý král jí padl okolo krku a radostně ji líbal. Ale princezna byla zkormoucená a nesvá. "Milý tatínku, kdybys věděl, jak se mi vedlo! Jen o vlasek a nebyla bych se vrátila domů. Sešla jsem z cesty, zabloudila v pustém lese a najednou jsem přišla k železným kamnům, kterým jsem musela slíbit, že se k nim vrátím, vysvobodím je a provdám se za ně." Král se ulekl, že div neomdlel, neboť měl jen to jediné dítě. Uradili se, že tam místo princezny pošlou mlynářovu dceru, která byla velmi hezká. Vyvedli ji do toho lesa, dali jí nůž a poručili jí, aby oškrabovala ta železná kamna. Děvče poslušně a trpělivě škrabalo od rána do večera a od večera zas až do rána, ale neseškráblo nic. K ránu, když v lese počalo svítat, hlas ze železných kamen zavolal: "Zdá se mi, že už je den." - "I mně se to zdá, zdá se mi, že slyším klapat otcův mlýn," odpovědělo děvče. "Ach, tys mlynářova! Hned jdi a pošli sem princeznu!" Děvče šlo a oznámilo králi, že ten z železné pece ji nechce, že chce princeznu. Král se lekl a princezna se rozplakala. Na zámku byl pasák prasat a ten měl ještě krásnější dceru než mlynář, tu dceru podplatili, aby šla k železným kamnům místo princezny. Vyvedli ji do lesa a poručili jí, aby nožem oškrabovala. Holka dlabala, oškrabovala od rána do noci a zas až do rána, ale neseškrabala nic. Jakmile začalo svítat, ozval se z kamen hlas: "Mně se zdá, že je venku den." - "I mně se tak zdá. Slyším troubit otcův roh." - "Tys tedy dcera pasáka. Hned odejdi a pošli sem princeznu. Řekni jí, že se stane, co jsem řekl; jestli nepřijde, že se celé království rozpadne a nezůstane kámen na kameni!" Děvče běželo do zámku a všechno vyřídilo. Princezna plakala, ale tentokrát jí pláč nepomohl. Musila svůj slib splnit. Rozloučila se s otcem, vzala nůž a šla do lesa. Přijde k železným kamnům, počne je oškrabovat a div divoucí: železo se samo pod nožem odroluje. Za dvě hodiny byla již v kamnech pěkná díra. Princezna dírkou nahlédla dovnitř a spatřila jinocha hezkého, ach, třpytil se celý zlatem a drahokamy, tuze se jí líbil. Škrabala dál a brzy vydlabala takovou díru, že princ mohl vylézt ven. Pln radosti řekl: "Ty jsi má a já jsem tvůj, jsi moje nevěsta, vysvobodilas mě." A hned si ji chtěl odvést do svého království, ale princezna si vyprosila, aby se ještě směla podívat za otcem; princ jí to dovolil, ale

přikázal jí, aby s otcem nepromluvila více než tři slova a potom se vrátila k němu. Princezna šla tedy domů, ale promluvila více než tři slova. Vtom železná kamna zmizela a odsunula se daleko za skleněné hory a ostré meče. Ale princ byl vysvobozen a nemusil v nich už přebývat. Princezna se rozloučila s otcem, vzala trochu peněz a šla zase do toho lesa a hledala železná kamna. Devět dní je hledala, až ji zmořil hlad a nevěděla si rady, neboť se neměla čím živit. Večer vylezla na nízký strom, že tam přenocuje, bála se, aby ji snad nerozsápala divoká zvěř. Asi k půlnoci zahlédla v dálce malinké světlíčko a pomyslila si: "Snad je to mé vysvobození!" Slezla se stromu, šla za světlem a po celou cestu se vroucně modlila. Posléze došla k malé staré chaloupce, kolem ní rostla spousta vysoké, husté trávy a před chaloupkou stála hromádka dřeva. Princezna si pomyslila: "Ach, kde jsem se to octla!" Šla k oknu, nahlédla dovnitř, ale nespátřila nic. V jizbičce nikdo nebyl, jen po podlaze lezly tlusté a malé žáby. Uprostřed světnice stál stůl, krásně čistě prostřený a na stole byly talíře, sklenice, pečeně a víno. Všecko náčiní bylo stříbrné. Dodala si srdce a zaklepala. Hned nato se ozvala tlustá žába:

"Žabičko, scvrklá žabičko,
scvrkni se jak zimní jablíčko,
neotálej
a ke dveřím se odkutálej,
ať už vím honem, kdo to je,
kdo to chce do mého pokoje."

Nato přiskočila jedna malá žabka a otevřela dveře. A hned ji všechny žáby vítaly a zvaly, aby si sedla. "Odkud jste? Odkud jdete a kam?" vyzvíдалy jedna přes druhou. Princezna jim všechno vypověděla, jak se jí železná kamna i s princem ztratila za to, že přestoupila jeho příkaz a promluvila s otcem víc než tři slova, a dodala, že ho bude tak dlouho hledat, dokud ho nenajde, i kdyby měla přejít světa kraj a devatery hory a doliny. Stará žába řekla:

"Žabičko, scvrklá žabičko,
scvrkni se jak zimní jablíčko,
neotálej
a honem se odkutálej,
vrať se hned, a ne oklikou,
se svojí krabici velikou."

Malá žabka přinesla krabici. Potom jí žabky daly najíst a napít a uložily ji do krásné postele z hedvábí a sametu. Princezna ulehla a brzy usnula. Ráno vstala a chystala se na cestu. Stará žába vyňala z krabice tři jehly a dala jí je s sebou na cestu; řekla, že je bude potřebovat, protože se musí vyšplhat na vysoký skleněný vrch, přebrodit tři ostré meče a jednu velikánskou vodu. Když to dokáže, dostane svého prince. Pak jí ještě dala kolečko od pluhu a tři ořechy. Princezna s těmi věcmi odešla, a když dorazila před skleněný vrch, úplně a dočista hladounký, zabodávala jehly za paty a pak zase před sebe, a tak se dostala

na druhou stranu, a když byla na druhé straně, to místečko si dobře zapamatovala, a když došla před tři ostré meče, stoupla si na kolečko od pluhu a přešla po nich. Konečně došla k veliké vodě, a když se i přes ni dostala, stanula před velikým a krásným zámekem. Vešla dovnitř a prosila o službu, že je chudá děvečka. Věděla však, že v tom zámku bydlí princ, kterého v lese vysvobodila ze železných kamen. Přijali ji za kuchtičku, ale za nepatrnou mzdu. Její princ měl už zatím jinou a chystal se s ní k svatbě, neboť myslel, že princezna, která ho osvobodila, už dávno nežije. Večer umyla princezna-kuchtička nádobí a sáhla náhodou do kapsy. Nahmátla tam tři ořechy, které jí stará žába dala na cestu. Rozlouskla jeden a chtěla sníst jádro, ale div divoucí, místo jádra byly v oříšku nádherné královské šaty. Princova nevěsta se o nich doslechla, přišla se na ně podívat a zeptala se kuchtičky, zda by je neprodala, že to nejsou šaty pro služtičku. Kuchtička odpověděla, že nejsou na prodej za peníze, ale že by je nevěstě dala, kdyby jí nevěsta dovolila přespát jednu noc v ženichově komůrce. Nevěsta takové krásné šaty neměla a dovolila jí to. Večer řekla ženichovi: "Ta bláznivá kuchtička chce spát u tebe v komůrce." - "Když to nevadí tobě, mně je to jedno, ať spí, kde chce." Ale před spaním nalila nevěsta ženichovi sklenici vína a přimíchala mu do něho uspávací nápoj. Kuchtička šla za princem do jeho pokoje. Princ spal jako dub, nemohla jej probudit. Proplakala celou noc. "Já tě vysvobodila z pustého lesa, ze železných kamen, já tě hledala, nohy do krve pro tě sdírala, já pro tebe přešla skleněný vrch, tři ostré meče i velikou vodu, a teď, když jsem tě našla, ty mě neslyšíš," volala. Za dveřmi seděli sluhové a slyšeli; slyšeli její pláč a ráno to ohlásili svému pánu. Večer, když umyla nádobí, rozlouskla dívka druhý ořech, a v něm byly ještě krásnější šaty. Sotva je spatřila nevěsta, prohlásila, že je musí mít, a chtěla je koupit. Ale kuchtička je za peníze zase dát nechtěla a vyprosila si, aby směla ještě jednu noc přespát u ženicha. Nevěsta dala ženichovi uspávací nápoj, princ po něm spal jako dřevo a neslyšel nic. Kuchtička plakala celou noc: "Já tě vysvobodila z pustého lesa, ze železných kamen, já tě hledala, putovala za tebou, přešla skleněný vrch i tři ostré meče i přes širou vodu a teď, když jsem tě konečně našla, ty mě neslyšíš." Tak jako včera seděli i dnes lokajové přede dveřmi, slyšeli její pláč a pověděli to princovi. Třetí večer umyla nádobí, poklidila kuchyni a rozlouskla třetí ořech. Byly v něm šaty stokrát krásnější než první a druhé, zářily jako zlato. Jak je uviděla nevěsta, řekla, že je musí mít, ale kuchtička nedala jinak, než že je dá za ještě jednu noc u prince. Tentokrát si dal princ pozor a víno s uspávacím nápojem nepozorovaně vylil. A když princezna začala štkát a volat: "Miláčku můj, já tě vysvobodila z pustého lesa, ze železných kamen ...," princ vyskočil a zvolal: "Ty jsi má pravá, jsi moje a já tvůj." Ještě tu noc nasedli do kočáru a odjeli. Nepravé nevěstě vzali všechny šaty, aby nemohla vstát a pronásledovat je. Převezli se přes velikou vodu, na

kolečku přejeli přes tři ostré meče a za pomoci jehel se vydrápali na skleněný vrch. Tak se dostali až k staré chaloupce. Vešli dovnitř, ale sotva za nimi zapadly dveře, chaloupka se změnila v zámek, žáby v prince a princezny a všichni plesali, jásali, radost nebrala konce. (Pak se slavila svatba. Zůstali v tom zámku, který byl mnohem větší než zámek princeznina otce. Protože ale starý bědoval, že teď má zůstat sám, vypravili se na cestu a přivezli jej k sobě. Měli dvě království a žili jako dobří manželé.)*

Myš přiběhla na obrátce
a hned bylo po pohádce.

Úvod

Pohádky jsou umělecké výtvoř, jež mají zvláštní přitažlivost. V posledních letech byl objeven, vlastně znovuobjeven, jejich význam pro psychotherapeutický proces. Zvláště autoři zaměřeni na hlubinnou psychologii překládají a vykládají řeč pohádkových obrazů a přispívají ke zpřístupnění jejich hlubokých pravd a moudrosti.

Chceme-li porozumět pohádkám, je smysluplné zabývat se nejprve snem, neboť obojí má stejné kořeny. Sen má pro duševní zdraví velký význam. Ačkoli si na to často nedokážeme vzpomenout, každý delší spánek má alespoň jednu, většinou dokonce více snových fází. Zatímco sníme, duše se svými kreativními schopnostmi pracuje. Konflikty, problémy, napětí, nevyřízené, možná znepokojivé potíže jsou inscenovány pomocí jazyka obrazů, který je řečí nevědomí, jako divadelní představení, a často je při tom nalezeno řešení. A to nějak působí, i když si na sen nevzpomínáme. Sny jsou ještě účinnější, jestliže se s nimi vypořádáme vědomě. Podstatně přispívají k obnovení duševní rovnováhy, pokud je z vnějších nebo vnitřních příčin porušena. Moderní zábavní elektronika lidi stále více vzdaluje od vědomého obcování se sny. Dříve tomu bylo jinak. Lidé měli hodně času, a nezdíka ho trávili tím, že si vyprávěli příběhy. Za dlouhých večerů u krbu, kdy jediným osvětlením byly svíce nebo olejové lampy, hrály sny důležitou úlohu. Fantazie, sen, imaginace se spojovaly v uměleckých výtvořech, z nichž se dalším vyprávěním vyvinuly pohádky. V nich se odráží kultura národa, v níž vznikly, především ale vyjadřují potřeby a tísně duše. Jsou to dramatické inscenace typických problémů, které lidi vždy a všude tížily a tíží. To je i případ pohádky Železná kamna. To, co je v ní s radikální tvrdostí inscenováno, je osudem mnohých - zvláště v době, jako je naše, která ponechává pocitům málo prostoru. Kladou otázky: Jak někdo opět najde pocity, o kterých myslí, že jsou ztracené? Jak se někdo dostane od falešného Selbst k tomu pravému? Jak najde cestu k lásce někdo, kdo nedokáže milovat? Jsou to otázky nesmírně aktuální v dnešní době, kdy rozhoduje racionalita, rozum, všechno měřitelné, to, co přináší úspěch a zisk.

Pohádky mají vždy šťastný konec a naznačují tak, že bylo nalezeno řešení inscenovaného problému. Protože jsou formulovány obrazovou

řečí nevědomí, vyvstává velice zajímavá otázka, jaké řešení nevědomí pro daný problém našlo. Mohou tyto odpovědi eventuálně přinést nějaký užitek v psychoterapii?

Pohádky jsou odpovědí duše na lidské problémy. Jsou projekčními plochami, na kterých se ukazují emocionální problémy jako na obrazovce. Kdo jim rozumí hlouběji, je také schopen předloženému problému lépe porozumět. Pohádky se přibližují k řešení problému spirálovitým pohybem. Jsou tak říkajíc "výpomocí" pro duši. Svou obrazovou řečí, která je velmi blízká řeči snů, dosahují k hlubokým vrstvám osobnosti. Svým pacientům doporučuji, aby si určité pohádky četli několikrát po sobě. Už to vykazuje léčivý účinek. Pro terapeutický proces je důležité pohádkám rozumět; pro to je ovšem potřeba jejich obrazovou řeč přeložit a vyložit. Již první věta naší pohádky obsahuje určité zhuštění, vyjadřuje celou problematiku:

kapitola 1

Doba, kdy čarování ještě pomáhalo

Pohádky téměř vždy začínají slovy "Bylo nebylo ...". U pohádky Železná kamna je tomu jinak! Tu otevírá věta: "V době, kdy čarování ještě pomáhalo ..." Tento tak slibný odkaz na zvláštní časy nicméně hned popisuje hrůzné drama: "stará ježibaba zaklela jednoho prince, že musel sedět uprostřed lesa v obrovských železných kamnech". Obrazová řeč pohádky může být sotva krutější. Muset sedět sám v lese zavřený v železných kamnech - strašná představa!

Magická fáze

Zkusme pochopit, co to muselo být za dobu, kdy čarování ještě pomáhalo, ale také docházelo k hrozným začarováním. Mohli bychom si myslet, že se zde uvažuje o době, která nemá s naším osvětleným světem mnoho společného. Člověk si může přát* spoustu věcí - ale co to pomůže? Přitom zapomínáme, že každý člověk v průběhu svého vývoje prožil magickou fázi. Svět malých dětí je plný nesmírně mocných obrů (dospělí), nebezpečí a radostí. Děti žijí v blízkosti snu, což znamená, že se mísí jejich sny a to, co skutečně prožívají. Jejich fantazie je mnohem živější než u většiny dospělých. Rodičům například přisuzují přemrštěné schopnosti; jsou všemocní, mohou čarovat a jsou idealizováni - protože samo dítě je součástí této fantastické krajiny duše, může se s velkou převahou ztotožnit a získat skrze ni pocit síly.

V raném dětství jsou dospělí prožíváni jako bohové. Dokážou všechno, když se jim zachce; mnohé z toho, co se děje, je totiž pro malou bytost nepochopitelné a zanechává v ní extrémně silný dojem: dítě upadne, matka vtiskne na bolavé místo polibek a všechno je zase v pořádku. Je-li tomu tak, že člověk v reálném světě nedokáže všechno pochopit a mnohé je nevysvětlitelné, pak zde není rozdíl proti světu fantazie, který překonává hranice. Na babiččinu otázku, jak se jejímu dvaapůlletému vnukovi líbila návštěva v zoo, hošík odpoví: "Bylo to nebezpečné, z klece se dostal lev a sežral dva lidi. Ale tat'ka ho zastřelil a pak jsme ho snědli."

Děti přirozeně také fantazírují o tom, že ony samy jsou všemocné, nezranitelné nebo neporazitelné. Zdá se, že tyto velikášské fantazie se u dětí objevují již velmi brzy. V porozumění narcistické poruše hrají důležitou úlohu. Dospělí často myslí se závistí na šťastnou dobu dětství, která někdy ani tak šťastná nebyla.

Dobu, kdy čarování ještě pomáhalo, proto musíme hledat v raném dětství, kdy se realita, fantazie a sen mísí. Fantazie je tak silná, že předčí význam reality. V magickém vnitřním světě čarování pomáhalo!

Velmi rychle, až příliš rychle, je tato fáze ukončena výchovou, která směřuje k tomu, aby člověk věřil jen realitě. Kreativní svět je radikálně nahrazen logikou, rozumem a příčinností. Reinhardu Meyovi² se podařilo složit překrásnou píseň k této problematice:

Jsi obr, Maxi!

Děti se rodí jako obři,
ale s každým dnem, který se pak probudí,
se kousek síly ztrácí,
děláme něco, co ji zmenší.

Děti přesazují celá pohoří,
dokud nezačne ten ďábelský kruh,
dokud nejsou jako my dospělí,
konečně trpaslíci velcí jako my!

Jsi obr, Maxi! Měl bys jím být pořád!

Velké srdce a velká odvaha a jen jako maskování navenek malý.

Jsi obr, Maxi! S tvou fantazií,
na tvých křídlech z nápadů, tě nikdy nedostanou!

Svoboda je pro tebe nenahraditelná,
rozpor je tvůj nejcennější majetek.

Láska ti dá nezranitelnost
jako koupel v dračí krvi.

Ale dej pozor, požírači svobodného ducha žárlivě číhají
v povětrí zkaženém předsudky,
vedou příkopy a vymýšlejí zdi
a zásuvky, hluboké jak hladomorny.

Jsi obr, Maxi! Měl bys jím být pořád!

Velké srdce a velká odvaha a jen jako maskování navenek malý.

Jsi obr, Maxi! S tvou fantazií,
na tvých křídlech z nápadů, tě nikdy nedostanou!

Žádná přesila tě nemůže zlomit,
neznám nátlak, který by tě vehnal do ohrady.

Porazit tě nikdo nedokáže, jen přesvědčit.

Maxi, rád bych byl tvůj přítel
až zítra na svých cestách uvidíš,
kde roste modrá květina,
a možná najdeš Kámen mudrců
a potopenou Atlantidu!

Jsi obr, Maxi! Měl bys jím být pořád!

Velké srdce a velká odvaha a jen jako maskování navenek malý.

Jsi obr, Maxi! S tvou fantazií,
na tvých křídlech z nápadů, tě nikdy nedostanou!
Fantazie a kreativita malých dětí je nevyčerpatelná, dokud nejsou
jako my dospělí, konečně trpaslíci velcí jako my!
Rané dětství je velice senzibilní a pro vývoj osobnosti důležité
období. Duše malých dětí je otevřená dokořán dojmům, zkušenostem,
prožitkům a vjemům, a musí taková být, neboť děti mají vrůstat do
kultury. První lidé, se kterými se setkávají, proto mají
výjimečný vliv na celý život. Jsou "nastavovány výhybky", a dělá
to především matka.

V magické fázi se v rozhodující míře u člověka vytváří sebecit.
Sebecit je pocit, jaký má člověk vůči sobě samému: je to pocit ze
sebe, se kterým je člověk v pravém smyslu slova srostlý. Podléhá
přirozeně výkyvům, takže i zdravý člověk se někdy cítí dobře a
pak zase hůř. Vzhledem k dlouhým časovým obdobím však vykazuje
sebecit určitou konstantnost; můžeme říct, že odhlédneme-li od
výkyvů, je zde patrný základní pocit.

Ježibaba

Drama spočívající v tom, že královský syn je začarován ježibabou
a musí sedět ve velkých železných kamnech v lese, můžeme pochopit
jen tehdy, jestliže si obrazovou řeč pohádky přeložíme a
vyložíme. Otázkou tedy je, kdo je ta ježibaba. Kdo je to, kdo
během raného dětství, během magické fáze, způsobí to hrozné
neštěstí?

Pohádky znají dobré víly, které pomáhají ohroženým, darují nebo
příčarují lidem něco dobrého, a také zlé víly, čarodějnice, které
způsobují neštěstí. V pohádce bratří Grimmů O Šípkové Růžence
přistoupí ke kolébce dítěte třináct moudrých žen, z nichž dvanáct
přeje dítěti něco dobrého a jedna něco zlého, a to se dramaticky
potvrdí. Při výkladu pohádky často pomáhá, jestliže několik
postav, jež vstupují do děje, vnímáme, jako by to byla jedna
osoba, jako fasety jedné osobnosti. Musíme říci, že je tomu tak i
ve skutečnosti. V každém člověku se najdou příjemné a méně
příjemné stránky, světlé i temné. Světlé stránky se většinou
ochotně uznávají a dostává se jim pozornosti, u těch temných se
tak děje v menší míře; jde to tak daleko, že se lidé pokoušejí je
vůbec nevnímat a potlačují je, popírají a přemáhají. Naše temné
stránky nás pak pronásledují jako stín, přičemž si musíme
uvědomit, že stín může vzniknout jen tehdy, je-li přítomno
světlo.

Z našeho úhlu pohledu musíme rozpoznat, že i nejlepší matka má
stránky osobnosti, které nejsou ideální a na vývoj dítěte působí
škodlivě. (Mluvím-li v dalším textu o "matce", myslím tím také
jiné osoby, které zaujímají roli matky, tedy nejbližší referenční
osoby malého dítěte.) Někdy v pohádkách, například v Popelce nebo
Sněhurce, ztělesňuje tuto více nebo méně silnou negativní stránku
matky macecha, někdy zlá víla, o níž už jsme se zmínili. Asi
ještě zřetelněji než tyto dvě postavy zosobňuje v pohádkách
negativní mateřský aspekt, který na dítě působí hroživě, nebo
dokonce destruktivně, ježibaba. Přitom je ježibaba v pohádkách

postavou, která se zdržuje v skrytu, v tmavém lese, někde ve sklepení nebo v jeskyni, přesně jako vskrytu rozvíjejí své působení naše stínové stránky. Někdy matka působí jako ježibaba, aniž by se to zvenčí dalo hned rozpoznat.

Když se mluví o matce jako ježibabě, nezřídka to u matek vyvolává spontánní odpor. Rychle vzniká dojem, že se jim přisuzuje zodpovědnost za všechny problémy. Tak to není míněno. Jde o to, aby matka, která má v sobě i cosi ježibabího, sama sobě lépe rozuměla, pak totiž její stín ztratí hodně ze svého hroživého působení. Existují i jiné faktory, než je charakter matky, které malé dítě ovlivňují: nemoc - matky nebo dítěte - rány osudu, nouze atd. Mnoho matek má vůči svým dětem nepřiměřené pocity viny. Odráží se zde jejich strach, že nejsou dost dobrými matkami. Chtějí být dokonalé.

"Ježibabí kvalitu" musíme chápat jako duševní poruchu matky, která si často svého narušeného vztahu k sobě samé není vědoma, a už vůbec ne možného škodlivého působení na dítě. Často je to tak, že navenek se všechno zdá být harmonicky uspořádané a neproblematické: dítě je zabezpečeno potravou, oděvem, vším, co navenek potřebuje, eventuálně je zabezpečeno přespříliš. Obraz zdánlivě normálního vztahu mezi rodiči a dítětem je typickým doprovodným jevem osobnostní poruchy, která se v pohádce Železná kamna skrývá.³

To, že drama člověka s narcistickou poruchou začíná dramatem rodičů, lze z této počáteční a klíčové scény snadno odvodit.

V pohádce stojí, že čarodějnice začaruje královici do železných kamen. Tento výraz je třeba brát doslova, neboť matka (přesněji temná nebo narušená stránka matky) si přeje* něco špatného.

Opravdu bezstarostné dětství je možné pouze tehdy, jestliže je dítě svou matkou bezvýhradně přijímáno takové, jaké je (příčemž jiné blízké referenční osoby mohou deficit vyrovnat k dobrému). Na kvalitě vztahu k matce také v nezanedbatelné míře závisí, zda je sebecit pozitivní a silný nebo nejistý a slabý.

Ježibabu musíme chápat jako negativní, temnou stránku matky, která radikálně ovlivňuje osobnost dítěte a nedokáže poskytnout jistou a pevnou oporu. Tu může matka poskytnout jen tehdy, dokáže-li sama sebe přijmout. Nic není pro dítě příznivější než matka, která dokáže mít sama sebe ráda. Je schopna vytvořit atmosféru, ve které se pocity dítěte mohou rozvinout a setkávají se s pozorností a tolerancí. V takovém klimatu se může dítě osamostatňovat a rozvíjet zdravý pocit vlastní hodnoty, zdravou sebeúctu. Jak ještě uvidíme, děti matek, které samy nemohly ve svém dětství prožít bezpodmínečnou lásku, se rychle učí intuitivně rozumět jejich potřebám a vycházet jim vstříc. Jen tak získají matčinu náklonnost a jejich život má existenční oprávnění. Pocity jako závist, žárlivost, opuštěnost, úzkost a hněv jsou potlačovány, aby se matky nebo otce nedotkly.

A zase si musíme překládat obrazovou řeč pohádky, abychom pochopili, co se míní tím, že je někdo zakletý a musí sedět v lese v železných kamnech.

Kapitola 2

Uloupení pocitů

Úkolem kamen je vyhřívání obytného prostoru. Železná kamna, ústřední symbol této pohádky, však stojí uprostřed lesa a nejsou způsobilá k tomu, aby něco vyhřívala: naopak, obraz těchto kamen zprostředkovává spíše pocit chladu. Sáhne-li na kus železa, studí nás. Vodivost kovu způsobuje, že teplo z kůže rychle odchází, a proto se nám kovový předmět dokonce zdá studenější, než ve skutečnosti je. A pro lidi se syndromem železných kamen bývá skutečně často těžké, aby měli pocit tepla a teplo si udrželi.⁴ Jejich kůže je špatně prokrvena a jsou citliví na chlad, zvláště na průvan.

O teple a ohni se ani v této pohádce nemluví, neboť železná kamna jsou osamělým žalářem uprostřed lesů, do kterého je královský syn zaklet. Naprostá odloučenost, izolovanost od druhých vykresluje obraz nekonečného nářku a bezútěšné opuštěnosti. V železných kamnech je zavřený ten, kdo byl připraven o svobodu pohybu, kdo byl omezen, kdo se nemůže hnout, cítit se volný a rozvíjet se, kdo nemůže být sám sebou - jaký to obraz hlubokého utrpení a nekonečných muk! Železná kamna psychologicky vyjadřují to, že pocity jsou zavřeny a zadržovány v "tlustém železném pancíři". Pokusme se vcítit do zakletého královce, zkusme pocítit těsnost (a tíseň) vnitřního vězení, které se jeví jako nesnesitelné. Lidé s narcistickou poruchou osobnosti skutečně znovu a znovu prožívají zraňující pocit vnitřní prázdnoty a extrémní nudy. Pohádka tvrdí, že to byla ježibaba, kdo prince zavřel do železných kamen. Ježibabou jsme se již krátce zabývali - představuje negativní stránku matky, jež může malé dítě velmi poškodit v jeho vývoji. Zde si výše uvedené poznatky prohloubíme. Je běžnou představou, že matky mají svým dětem dávat vždy jen to nejlepší, mají se pro ně obětovat a být jim stále nablízku. Být krkavčí matka, to je nepříjemné pomyšlení, jež způsobuje pocity viny. Kdo je však dobrá matka, co to znamená?

Ve vztahu mezi matkou a dítětem jde vždy o správný odstup, o střední cestu mezi přehnanou péčí, jež může být omezující a utiskující, a druhým extrémem, zanedbáváním, které vede k tomu, že dítě není schopno se rozvíjet, neboť se nemohou vytvořit struktury, jež jsou pro jeho rozvoj nezbytné. Jestliže se nedostává dostatečné pozornosti oprávněným potřebám malého dítěte, vznikají poruchy, které působí po celý život.

K elementárním potřebám malého dítěte patří i to, aby se učilo akceptovat hranice, přičemž poučení by mělo být laskavé.

Frustrace jsou nevyhnutelné: to, že matčino ňadro není vždy a v každou dobu k dispozici, se musí učit už kojenci. Zdá se, že rozhodující je postoj matky, která se umí vcítit, umí dítě upokojit a pomůže mu nelibý pocit snášet. Tak může být při poruchách obnovena vnitřní rovnováha a může růst schopnost poradit si se zklamáním, nelibostí, rozmrzelostí atd.

Sebeláska

Dítě se učí mít samo sebe rádo, jestliže mu matka dokáže

zprostředkovat pocit, že je milováno prostě proto, že je. Když se matka dívá na své dítě, mají její oči zvláštní lesk, který je neklamným znakem libosti a hluboké radosti z jeho existence. V této atmosféře se u dítěte dostavuje blažený pocit a roste jeho jistota, že je na tomto světě chtěné a vítané. Tímto způsobem může matčina láska jasně zaujmout místo v osobnosti dítěte. Může se spojit s nejvnitřnějším jádrem osobnosti tohoto člověka a splynout s ním v jednotě.⁵ Lidé, kteří takovou lásku zakusili, jsou schopni také lásku nenuceně dát najevo jako přirozenou a samozřejmou součást své osoby. Mít zkušenost bezpodmínečné lásky tedy není jen předpokladem pro to, aby člověk sám sebe měl rád, nýbrž i předpokladem, který umožňuje, aby člověk byl schopen milovat ostatní lidi. Mateřská láska je proto požehnáním, které, a je to tragické, není všem lidem v dostatečné míře dopřáno. Již dítě rostoucí v těle matky reaguje na náklonnost nebo odmítání. Nechtění kojenci mají častěji podváhu a častěji jsou nemocné než chtěné děti, protože jejich imunitní systém je zjevně slabší. Láska matky v raném dětství ale nerozhoduje jen o zdraví a nemoci, vtiskuje také určujícím způsobem sebecit. Tělo, zvláště oblast břicha, je místem citění. Matčinu lásku cítí dítě na svém těle, zvláště ve formě laskání, hlazení a chování. To vede k blaženosti a pocitu bezpečí a jistoty. Láskyplný kontakt s pokožkou a vůbec kontakt s tělem dítěte je tedy rozhodující pro to, zda se jeho sebecit vyvine pozitivní a silný. Milovat se v nemalé míře učíme přes kůži!

Důležité také je, aby matčino poselství bylo jednoznačné. To, co dělá, by se mělo shodovat s tím, co pociťuje. Dítě se cítí opuštěné, jestliže se mu dostává mechanické péče, protože matka je v myšlenkách zaměstnána svými problémy.

Malé děti samy sebe prožívají jako všemocné, vševědoucí a grandiózní a vrůstají teprve postupně do vnější skutečnosti. Jestliže nejsou ve svých potřebách dostatečně uspokojovány, stahují se do vnitřního fantazijního světa. To je normální proces, neboť tak mají možnost chránit se před šedivým světem, který někdy budí strach nebo je tvrdý. Izolují se a takřikajíc přenášejí zranitelné vnitřní jádro do bezpečí. Jestliže k tomu dojde na pozadí lehkého příkoří a je-li tento proces přechodné povahy, může se dítě brzy zase otevřít a cítit se volné a svobodné ve svém pravém Selbst. Hluboká příkoří nebo trvalé zátěže však poškozují rozvoj jeho osobnosti.

Jestliže nejsou dostatečně uspokojeny základní potřeby pozornosti, potvrzení, náklonnosti a zabezpečení, dítě se stále více stahuje do splendid isolation, nádherné nadřazené izolace, na základě motto: "Nikoho nepotřebuji, jsem mnohem lepší než osoba, od které bych měl očekávat lásku, jsem sám svým ideálem."

To, co odmítnutí způsobilo, je znehodnoceno nebo zničeno:

"Nenávidím tě za to, že mi nedáváš to, co mi přísluší, ale neukážu ti, že něco potřebuji."

Malé dítě si nedokáže samo dát oprávnění ke své existenci, je závislé na pozitivním zrcadlení od svých rodičů. Rodiče, kteří

sami sebe nemají rádi, jsou schopni své dítě zrcadlit jen nedostatečně, jen nedostatečně umějí dát najevo, že je vítané a dobré takové, jaké je. V takových případech je dítě nuceno k tomu, aby svůj pocit vlastní hodnoty budovalo výše popsaným chorobným způsobem.

Normálně existuje napětí mezi tím, co člověk je, a tím, o čem věří, že musí být (jeho ideálním já). Lidé se zdravým narcismem vědí, že nemusí být dokonalí, že není třeba, aby vůči všem vykazovali převahu, že smějí selhat atd., a přesto jsou "v pořádku". U lidí s narcistickou poruchou osobnosti je Selbst nafouknuté. To, co jsou, a to, o čem věří, že musí být, splynulo v jedno grandiózní Selbst. Ztotožňují se ve fantazii se svým vlastním ideálním obrazem, aby tak dosáhli nezávislosti na hodnocení ze strany druhých. Negativní součásti, které jsou neslučitelné s ideálem, jsou vytěsněny a často také projikovány na druhé. Tato idealizace vlastní osoby a vlastních schopností je velice vzdálena realitě a vede k tomu, že tito lidé již nejsou schopni zřetelně rozpoznat, kým skutečně jsou.

Princ v železných kamnech je obrazem toho, že něco, co bylo velmi zraněno, se svému okolí uzavřelo a opouzdřilo se. To je opravdové Selbst, které nemohlo být rozvinuto. Za těchto podmínek se nemůže volně odvíjet plná radost ze života a proudit ven. Člověk by mohl žít pocity v jejich celkovém rozsahu, pokud by zde nebylo toto strašlivé vězení. Tlustý pancíř však proud pocitové energie blokuje. Zvláště je zablokována schopnost otevřít srdce lásce.

Hluboké zranění je v podstatě uloupením pocitů.

Selbst (kralevic) je slabé nebo málo vyvinuté, a proto náchylné vůči každé formě poranění nebo příkoří. Tlustý železný pancíř odpovídá svalovému pancéřování, které si musí lidé se syndromem železných kamen vytvořit. V postoji a chůzi se to může odrážet takovým způsobem, že vzniká dojem, jako by se stále pohybovali v neprůstředné vestě.

Kvůli ochraně Selbst vzniká mechanismus rozštěpení na černou a bílou. Všechno, co by pravé Selbst mohlo ohrozit, je odráženo, přemáháno a znehodnocováno - je to černé, špatné, zlé a chybné. Všechno, co grandiózní Selbst podporuje, potvrzuje a pomáhá mu, je vítáno a idealizováno. Člověk v železných kamnech sám sebe nedokáže vnímat ve své celosti. Ale ani jiné osoby není schopen vidět takové, jaké skutečně jsou, a proto jim neumí opravdu porozumět. Každého pozoruje vždy jen podle jednoho vzorce: Je pro mě, nebo proti mně? Tím je jeho vnímání omezeno na určité součásti osobnosti, například jen na ty dobré, nebo - z jeho pohledu - špatné.

Individuace

Vývoj dítěte v samostatnou a odpovědnou bytost je dlouhá léta předmětem intenzivního výzkumu. Je to proces náchylný k poruchám, a když se nezdaří, má určující vliv na celý život. Mezi jedním a půl a třetím rokem objevuje dítě stále více, že se odlišuje od matky, zatímco dříve v mnoha oblastech sebe a ji prožívalo jako jednu bytost. Pozvolna se učí mít svůj vlastní názor:

Tříletý Michal sedí už nějakou dobu před svým obědem, jen se v něm šťourá a nejí. Matka to zpozoruje a chce, aby Michal konečně jedl. Chválí chuť jídla a gesty předvádí, jak jí chutná. Michal na matku pohlédne a řekne: "Můžeš mi říkat, že mám jíst, ale ne, že jíst chci."

Je velmi důležité, aby matka Michalův skutečný názor ocenila a on se tak učil s jistotou rozlišovat, jestli něco skutečně chce, nebo ne. Právě Selbst má být v této fázi posilováno.

Lidé, kteří žijí v pocitu, že sedí v železných kamnech, utrpěli zranění někdy velmi brzy ve svém dětství. Navenek bývá obraz rodiny často dokonalý, ale vztah k matce, případně k osobě, která roli matky zastává, je narušený. Při dotazování často narazíme na studený, tvrdý, nelidský a egoistický postoj matky. Mnohdy byla nepovolná a projevovala se jako extrémně dominantní a manipulující. Podstatnými rysy takové matky jsou chlad a nelítostná přísnost. Často však manipulace mohou být tak subtilní, že na první pohled získáme dokonce dojem, že jde o velmi dobrou matku. Taková matka však chce vždy své dítě mít takové, aby odpovídalo jejím vlastním představám. Nezřídka se cítí životem podvedena a je odmítavá - ovšem skrytým, podprahovým způsobem. Dítěte zhusta zneužívá pro své cíle, například aby se dobře vyjímal, aby byla obdivována kvůli jeho nadprůměrným schopnostem, které staví na odiv. Pozorujeme také silné zdůrazňování vnějších aspektů, zejména tělesné krásy dítěte. Svědomí nebylo s láskou integrováno

Děti dodržují pravidla nejen ze strachu z trestu, nýbrž také proto, že milují své rodiče. Nechtějí otce nebo matku zranit tím, že by dělaly něco zapovězeného. Rodiče mají vyvozovat důsledky, ale na druhé straně mají být shovívaví a mají mít pochopení pro chyby a slabosti svých dětí. Na dodržování pravidel by se mělo trvat se vcítěním. Pak dítě cítí, že je i ve své nedostatečnosti přijímáno, a svědomí je s láskou integrováno. Tento proces se u lidí v železných kamnech většinou nedaří. Buď vedla přísná trestní opatření prováděná s přehnanou tvrdostí ke vzdoru a nenávisti, nebo bylo ustaveno příliš málo hranic. Výchové postoje jako: "Může se dělat všechno, jen se člověk nesmí nechat chytit," vedou k egoistickému chování. Lidé v železných kamnech mívají většinou velké problémy s pravidly. Dodržují je jen ze strachu před trestem, a ne proto, že by je k tomu vedlo vědomí práva a bezpráví, spojené se soucítěním s druhými.

Rozvíjí se chorobná forma vztahů. Lidé, kteří musí obrazně "sedět v železných kamnech", nedostali možnost najít cestu k opravdové sebelásce. Z již řečeného vyplývá, že ústředním problémem lidí s narcistickou poruchou je to, že jako malé děti se museli podřizovat uspokojování potřeb matky - nebo jiných referenčních osob - a nebyli milováni kvůli vlastní svébytnosti.

Taková matka často také trpí syndromem železných kamen - nebo jejich "zrcadlovým obrazem", který v pohádce ztělesňuje princezna - a je fixována na vlastní potřeby nebo silně zaměstnána svými vnitřními problémy a obavami. Kvůli své vlastní

předpojatosti ignoruje nálady a napětí svého dítěte, nebo je chápe naprosto špatně, a dokáže je proto vnímat a uspokojit jen nedostatečně. Také reaguje-li matka na potřeby a napětí dítěte přehnaně a s panikou nebo strachem, ukazuje to na nedostatečnou schopnost vcítění. Matčiny negativní nálady nebo psychická napětí dítě zaplavují, a ono se nedokáže bránit. Obojí, nedostatečná schopnost vcítit se do dítěte, zapůsobit na ně tišivým a uklidňujícím způsobem, stejně jako přehnané vcítování, které chce předejít každé nelibosti, brání nezbytnému procesu, ve kterém se má dítě naučit snášet frustrace a odříkání.

Jestliže matka reaguje na dítě špatně, přehnaně nebo vůbec nereaguje, dítě se cítí opuštěné, dotčené a osamělé a stáhne se do svého vnitřního světa velikášských fantazií (do doby, kdy čarování ještě pomáhalo), které vytvářejí zdánlivou nezávislost, jež ovšem neexistuje. Uzavírá se ve své bolesti a začíná mu narůstat železný pancíř. Pokouší se vlastními prostředky vytvořit to, co mu rodiče nedali nebo nepřiznali. Podle zásady "Nikoho nepotřebuji" se pokouší vybudovat autonomii, ovšem pouze zdánlivou, pseudoautonomii, neboť je přirozeně stále ještě odkázáno na druhé.

Úloha otce nabývá pro vývoj dítěte na významu obecně až v pozdější době. Problematika se přirozeně zostřuje, jestliže také on trpí syndromem železných kamen. Je nicméně stejně dobře možné, že to, co dítě bolestně postrádá u matky, otec vyrovnává, a tak poruše zabrání nebo ji alespoň zmírní.

Falešné Selbst

V obrazu prince, který musí sedět v železných kamnech, pohádka symbolizuje tíseň, nouzi člověka, který v raném dětství nebyl bezvýhradně milován. Nemůže ze svého vnitřního vězení uniknout. Je to obraz děsu, a tito lidé skutečně během svého dětství prožili děs.⁷

Obraz kamen není náhodný, neboť všeovládající potřebou člověka v kamnech je žhnoutí* touha po lásce a teple. Ale, jak víme, tato kamna jsou studená a bez ohně. Protože je zavřený v železných kamnech, nemůže králevic svou osobnost a lásku rozvinout.

Z tohoto hlubokého dilematu se odvíjí rozhodující problém lidí, kteří mají narcistickou poruchu osobnosti: jsou nuceni znovu a znovu beznadějně přehnaně hledat lásku, kterou v raném období svého vývoje postrádali.

Ježibabu jsme chápali jako ty části matky, které nebyly schopny dítě milovat. Aby vůbec mohl dále žít, musel se královský syn odebrat do železných kamen. Dalo by se také říct: Utekl do železných kamen před nesmírně mocnou, vše kontrolující matkou, která budila úzkost. Byl doslova přinucen, aby se sám do té klece zavřel a obklopil se silnými železnými deskami, jen aby potlačil vlastní impulzy, přání a pocity a dokonale odpovídal očekáváním matky.

Mluvili jsme o tom, že chybějící láska má za následek ztuhnutí svalstva hrudního koše. Potlačená bolest vede k pancéřování, které blokuje a omezuje dýchání, pohyb i citění. Poranění, silnou

bolest ale pociťujeme zejména v srdci. To se přímo svírá. Nasnadě je riziko zúžení věnčitých cév, a tedy i onemocnění srdce a krevního oběhu.⁸ V břiše se koncentrují silné pocity zlosti a nenávisti, protože oprávněné potřeby nebyly uspokojovány. Je však nebezpečné, ba nemožné dát najevo skutečné pocity: vztek, nenávist a zklamání; to by totiž odmítnutí ještě dále zostřilo. Proto se tyto pocity stále dokonaleji ukrývají před druhými lidmi a místo nich vznikne maska, která tyto pravé pocity zastírá. Podprahově jsou však nadále přítomny a vtiskují svou pečeť celému našemu pociťovému světu.

Dítě se rychle učí odsouvat své vlastní potřeby do pozadí. Cítí, že matka sama toho hodně postrádá a potřebuje, a všemi prostředky se pokouší jí pomoci. Dělá to proto, aby opět mělo matku, která se o ně bude starat, která bude jako zrcadlo odrážet, jak je má ráda a vítá je a přijímá - takové, jaké je. Jestliže matka sama hodně potřebuje a vyžaduje, přejímá dítě roli matky za ni. Vznikají v něm pocity viny, když se mu nedaří její potřeby uspokojit. Je šťastné, jestliže se mu to nakrátko podaří, protože to je cíl jeho života, z toho žije.

Až příliš snadno dochází k tomu, že dítě musí obětovat své pravé Selbst, své pravé city a vnímání, že je nuceno hrát neupřímnou hru. Vznikne u něj nesmyslný pocit, že je milováno jen kvůli odvedenému výkonu. To pak není skutečná láska, nýbrž uznání výkonu! Přinejmenším se dítě v takovém případě cítí důležité, užitečné a cítí: Mám nějakou cenu! Až příliš snadno zaměňuje příjemný pocit z dosaženého uznání za lásku. Jak mnoho lidí usiluje o uznání, protože museli postrádat skutečnou lásku! Zdánlivou předností uznání je to, že se jej dá dopracovat. Když už není možné přijímat lásku jako dar, doslova zadarmo, má člověk v železných kamnech moc pomoci si sám. Bude se pokoušet svým úsilím, výkonem zaplnit prázdnotu z lásky, kterou nikdy nezakusil. Jeho životní motto proto často zní: Musím toho hodně vykonat, abych byl milován. Aby přesvědčil druhé o své vlastní hodnotě, usiluje také o dokonalost. Perfekcionista odřezává pocity, zbavuje se jich, zvláště těch, které by vyjevovaly jeho lidské stránky.

Jestliže srdce dítěte bylo zlomeno a jeho pocity uloupeny, spočívá jeho existence v tom, že musí fungovat jako loutka, která musí být poslušna pokynů rodičů, i když ti už dávno nejsou přítomni. Rané období, ve kterém došlo ke zranění a které je extrémně vnímavé k určujícím vlivům a vtiskům, totiž je příčinou velice nešťastné dynamiky: Drama spočívá v tom, že lidé v budoucnu musí sami sobě ubližovat tak, jak jim ubližovali rodiče. Chlad, s nímž k nim rodiče přistupovali, nerespektování opravdových potřeb, skrývání skutečných pocitů, to vše se stává pevnou získanou součástí osobnosti. Jen to, co může a smí být prožíváno, může se i rozvíjet. Pocity, které nesměly být prožívány, u narcistické poruchy jsou to především pocity zlosti a hněvu, možná i úzkost a bolest, ale také slast a radost se nemohou vyvíjet a ani nemohou být "kultivovány". Místo pravého

Selbst vzniká Selbst falešné.

Kamna nestojí v místnosti, kam by vlastně patřila, nýbrž venku v lese. Les se považuje za mateřský symbol, a to ještě podtrhuje význam matky pro člověka v železných kamnech. Kletba je přímo zesílena skutečností, že kamna musí stát osaměle a opuštěně v lese. Obraz si proto musíme přeložit tak, že je to matka, jejíž vliv dále negativně působí. To, že kamna stojí v lese, tedy zřetelně ukazuje jednak na vnitřní osamělost člověka v železných kamnech, jednak i na to, že určující vliv matky nadále působí. Železná kamna se stala součástí osobnosti a jen těžko se dají opustit.

Rané radikální poškození vývoje osobnosti má masivní následky, které se budou projevovat po celý život. Postrádaná láska matky po sobě zanechává mezeru, kterou lze jen těžko vyplnit. Osobnost je rozervaná jako řetěz, ve kterém chybí článek, a dotyčný je odkázán na to, aby s vynaložením všech prostředků a energie, které má k dispozici, tuto škodu nějak vyrovnal. Pohání jej hluboká bolest, kterou navenek často nerozpoznáme. Takový člověk se příliš často uchyloval do svých železných kamen. Všechno je na něm je tvrdé a studené, dokonce i pohled může být jako ze železa. Musí-li dítě vyrůstat bez laskavého protějšku, jeho vývoj se pokřivuje a zůstává velký smutek a hluboké pokoření. Železná kamna jsou působivým obrazem toho, jak silné a bolestivé jsou tyto pocity a jak nesnesitelné člověku připadají. Musí je odrážet všemi prostředky (tlustým železným pancířem), aby je necítil. V písni Reinharda Meye se správně zdůrazňuje: "Láska ti dá nezranitelnost jako koupel v dračí krvi ..." Jestliže člověk neprožil žádnou skutečnou lásku nebo si jí užil příliš málo, stane se velmi zranitelným. Aby tento nedostatek vyrovnal, usiluje člověk v železných kamnech o moc, zatvrzuje se stále více, pocity ignoruje, odštěpuje, popírá a vytěsňuje, aby se tak stal zdánlivě nezávislým podle své zásady: "Nikoho nepotřebuji!" Každé nové příkoří prožívá jako útok na svou existenci. I konstruktivní kritika jej zasahuje až do morku kostí a působí jako ničivý útok, neboť člověk v železných kamnech musí žít bez silného sebecitu.

K mechanismu přežití patří u všech lidí to, že se vyrovnávají s deficitem, se strádáním a situacemi nedostatku a jsou schopni unést také situace, které od nich požadují krajní vypětí.

Živočichové, kteří nejsou schopni se dostatečně přizpůsobit, vymírají. Také člověk v železných kamnech vyvinul určitou formu přežití; přitom je ale nucen žít s velkým vnitřním utrpením.

Chtěl bych souhrnně a srozumitelně přiblížit, jak vzniká začarovaný kruh, z něhož se stává drama, stále nově inscenované: Lidé, kteří jsou jako princ v železných kamnech, se snaží vyrovnat neschopnost skutečné sebelásky tím, že přehnaným až extrémním způsobem vyhledávají zájem a především obdiv druhých lidí. Navenek se mohou jevit jako beznadějně zamilovaní sami do sebe, bez citu pro to, co svým nápadným chováním způsobují. Takovými je udělalo hluboké zranění utrpené v raném dětství.

Dilema spočívá v tom, že člověk pořád čeká, že chybějící vnitřní jistota, že si zaslouží být milován a sám sebe milovat, přijde odněkud zvenčí a vyplní díru, kterou má uvnitř. Vnitřní deficit je přemáhán závislostí na potvrzení, obdivu a důkazech lásky. V každém člověku je jakási vnitřní nádoba, v níž si může uskladnit všechny projevy náklonnosti, pozornosti a sympatie, které kdy obdržel, vnitřní nádoba, ze které člověk běžně může čerpat, když se věci nevyvíjejí tak, jak by chtěl. Sahá pak do ní po pozitivních dřívějších zkušenostech, tedy po dobrých vnitřních obrazech, a jeho cit pro sebe sama není oťesen. Jeho sebejistota je v zásadě zachována, pokud události nejsou natolik extrémní, že působí na osobnost destruktivně (například sexuální zneužití, teror, mučení atd.). Jinak je tomu u člověka v železných kamnech! Jeho vnitřní nádoba je děravá, a tak je nucen ji neustále plnit: obdivem, uznáním a důkazy lásky ze strany druhých. Bez stálého přísunu se zásobnice velmi rychle vyprázdní. Úspěchy si pak takový člověk nemůže opravdu vychutnat, pouze zesilují beztoho již existující touhu po dalších a větších.

Tito lidé mívají ohromnou energii a často podávají pozoruhodné výkony. Jak jsem již uvedl, zejména se snaží získat moc, a to proto, aby překonali silný strach ze zranění. Často vydrží být velmi dlouho neobyčejně disciplinovaní a vynikají v sebeovládání, které je má chránit před ponížením. Život v železných kamnech je proto často velmi namáhavý a mohli bychom se ptát, jak to jen tito lidé mohou vydržet.

To, co je zevnitř poháněno k nezřídka mimořádnému a na výkon orientovanému pracovnímu zápalu a k perfekcionismu, pramení z neschopnosti mít sám sebe rád, a nikoli z víry v něco, popřípadě z osobního nasazení pro něco. Zvenčí je někdy těžké rozpoznat, zda člověku, který podstupuje námahu, jde v první řadě o to, aby zazářil a svými činy dosáhl úcty a obdivu, nebo jestli mu jde o ideu, o níž je přesvědčen.

Rána způsobená tím, že takový člověk nebyl bezvýhradně milován takový, jaký je, je stále ještě otevřená, a proto u něj můžeme pozorovat velkou zranitelnost. Kritika vlastní osoby je pro něj téměř neúnosná. Takoví lidé se okamžitě utíkají do železných kamen, aby se ochránili před zraněním. Následující kazuistika, ve které pacient hovoří o svých obtížích, je pro člověka v železných kamnech typická.

Vím, že neumím prohrávat. Může se stát všechno možné a zůstávám klidný; ale když prohraju, začnu bláznit. Opiju se, začínám hádky, všechno ničím, jsem úplně nevypočitatelný. Někdy nemohu svou zlost dát najevo hned, protože by to pro mě bylo příliš nevýhodné; k zapomenutí a odpuštění však zdaleka nedochází. Určitě se najde příležitost, abych se strašlivě pomstil. Dokážu se na člověka tvářit v tvář přátelsky usmívat a zároveň ho právě v té chvíli podrazit.

Umění prohrávat ukazuje na schopnost snášet příkoří. Lidé s narušenou sebeúctou mají velký strach z jakéhokoli ponížení. Grandiózní obraz, který si o sobě často musí vytvářet, je také

formou obrany před útoky a poníženími. Zdají se být nenapadnutelní a vyvinuli dokonalý systém obrany. Nejsou schopni pustit si lidi k sobě, ačkoliv u nich existuje silná potřeba lásky a náklonnosti. Nežrídka jsou krajně sobečtí a fixováni na uspokojování vlastních potřeb. Chování lidí v železných kamnech často na lidi působí nepřitažlivě!

Ani královská dcera v pohádce není vůbec ochotna si začínat se železnými kamny a pokouší se vyslat k nim někoho jiného; ano, pociťuje velký strach a odpor a myslí si: "Milý Bože, co si mám počít se železnými kamny?" Těmto lidem se kvůli jejich nafoukanosti, popřípadě aroganci dostává otevřeného nebo skrytého odmítnutí, jejich nesmírná touha po uznání působí na druhé lidi odpudivě.

Není-li člověk přijímán a akceptován, působí to přímo jako spouštěč onemocnění, jako rané drama a hluboké zranění. Musíme tedy říci, že lidé v železných kamnech sami nevědomky přispívají k tomu, že se jejich utrpení, jejich bída, opakuje. Začarovaný kruh se uzavírá takovým způsobem, že s každým příkořím stěny železného pancíře ještě zesílí. Pocity jsou silněji odštěpovány, vlastní ego je stále více nafukováno, aby necítilo příkoří a zranění. Tito lidé se utíkají do nerealistických představ o sobě. Vidí sami sebe jako střed světa a necítí, že jejich očekávání vůči sobě i druhým jsou naprosto nerealistická a přemrštěná. Právě tyto krajně přehnané požadavky a potřeby působí, že je kontakt s narcistou tak nepříjemný. Odmítnutí, které pocítí, nicméně nevede k tomu, aby své chování upravil. Člověk v železných kamnech se bude pokoušet utvářet svůj život pozitivněji, avšak stále stejnými nevhodnými prostředky. A tak je stále osamělejší a opuštěnější; všechno mu pak připadá stále bezcitnější, odcizenější a beznadějnější. Učí se stále dokonaleji vyřazovat pocity, vysloveně zamrzá, takže nakonec je sotva ještě schopen skutečně něco pociťovat. Následkem je to, že se dostávají už zmíněné mučivé pocity vnitřní prázdnoty a nudy. Zraňujícími průvodci postiženého jsou také pocity nesmyslnosti a nicotnosti. Právě proto, že se nepříjemným pocitům, jako je smutek a bolest, vyhýbá, neumí se už ani pořádně radovat, neboť železným pancířem obložil všechny pocity. Člověk v železných kamnech je zajat ve svém světě, ve svém způsobu života a myšlení. Sám nemůže uniknout, na to jsou železné desky příliš silné. Obličej pana K. působí jako kamenná maska. Když se pokusí usmát se, jeho tvář se podivně zkříví. Jeho oči jsou strnulé a působí jako všechno na něm studeně a jako bez života. V rozhovoru snadno sklouzává do cynismu a jeho způsob vyjadřování vede druhé lidi k tomu, aby zaujali vnitřní odstup. Nějak signalizuje, že není radno si s ním něco začínat. Rozhodně si lidé, s nimiž se setkává, udržují od něj odstup a reagují spíše opatrně; snadno by se totiž mohli stát terčem jeho příkrých znehodnocujících soudů. Pozoruhodné je, jak je nezáměr těchto lidí o druhé opravdový. Chybí jim schopnost naladit se na stejnou vlnu a vcítit se do druhého individua. Žijí ve svém světě, odděleně od ostatních,

přesně jako to obrazně vyjadřuje naše pohádka: zavření ve vězení, v železných kamnech.

Lidé, kteří neumějí opravdu milovat, ani nejsou schopni se opravdu radovat. Člověk v železných kamnech vnímá pestrý svět kolem sebe, vidí, jak jsou druzí šťastní, a ještě silněji pak cítí, že je z toho vyloučen, nemůže se podílet na bezstarostnosti bytí. Právě v přítomnosti veselých lidí se nebude cítit dobře; ledaže by se omámil drogami, které uvolňují silné vnitřní blokády. Pod jejich vlivem se může stát, že se mu uvolní jazyk, a on se pak vychloubá svými činy. Považuje své pocity za pravé a snadno přehlédne, že ostatní se teď smějí jen jemu. Neberou jej vážně, nechají se od něho zvát a platit útratu a jako protislužbu posilují jeho velikašské touhy po sebeprosazení. Všechno se má točit kolem jeho osoby, jako by byla středem světa.

Své tělo sleduje s velkou pozorností a péčí. V každé bolístce vidí životu nebezpečnou chorobu a věnuje se jí podle přesného scénáře. Stejně jako je na něm všechno jedinečné, i sebemenší porucha zdraví je u něj důvodem k dramatickým existenciálním úzkostem. I když se navenek zdá být nezranitelný a silný, ve skutečnosti je to úzkostný člověk, který v sobě nachází málo jistoty. Stárí, nemoc a smrt u něj vyvolávají veliký strach, protože není schopen se odevzdat životu. Pro sebe vyžaduje velkou ohleduplnost a pochopení, ale naopak dokáže vyvinout jen málo soucítění pro zdravotní problémy svých bližních.

Zlost, nenávist a závist

Vnitřní vězení způsobuje nejen pocity prázdnoty a nudy, nýbrž vede i k silným pocitům zlosti a nenávisti. U člověka, jenž odpovídá královskému synu v kamnech, jsou právě zlost, závist a nenávist většinou dominujícími pocity, které překrývají všechno ostatní. Na druhé, kterým se třeba vede lépe, hledí s velkou závistí. Už jen spokojenost druhého člověka může u narcisty vést k silným pocitům nenávisti a závesti. Popírá to ovšem, protože být závistivý by znamenalo být slabý, nikoli dokonalý, nýbrž malý a potřebný. Proto jsou pocity závesti nepřipustné, neboť by ještě zvětšovaly vnitřní bolest. Takový člověk tedy hledá možnosti, jak pozitivní věci rozbít. Šíří negativní, agresivní náladu, nad vším možným se rozčiluje, snaží se srážet náladu svého okolí, dívá se na vše jen negativně nebo pořád pranýřuje chyby druhých, aby nezůstával se svým mrzoutstvím sám. Je klidnější teprve tehdy, když jeho destruktivní energie vykonala své dílo. Protože nesmí ukázat závesti otevřeně, často ji vyjadřuje nepřímou:

Vždycky když se matka ptala, co bych si přál k narozeninám nebo k Vánocům, řekl jsem, že nic nepotřebuji. V průběhu terapie jsem si uvědomil, že jsem dárky odmítal ze vzdoru. Cítil jsem se odstrčený za svého bratra a záviděl jsem mu; můj pocit vlastní hodnoty byl hluboce zraněn a nechtěl jsem nic přijímat od někoho, kdo mně tak hluboko ublížil.

Každý, kdo se pokusí vcítit se do královice v kamnech, bude schopen se vžít do jeho silné zlosti. On, který je jako královský syn zvyklý na veškeré výsady, který je hýčkán, přání se mu plní,

ještě než je vysloví, nezná starosti - on teď sedí ve vězení. Právě tato rozpornost vytváří silné napětí. Na jedné straně idealizovaný život naprosto zbavený problémů, a zároveň takové hrozné vězení. Není divu, jestliže bezútěšnost situace lidí, kteří sedí uvěznění v železných kamnech, způsobuje, že prožívají zlost a nenávist jako pocity, které všechny ostatní zastiňují. Po jednom skupinově dynamickém cvičení paní K. překvapilo, že se najednou rozplakala. Přímo z ní vyrazil náhlý a hluboký zármutek: "Vůbec jsem nevěděla, že ve mně jsou takové pocity, myslela jsem si, že dokážu pociťovat jen zlost na druhé a nenávist k sobě." Ve vězeních světa se zlost a nenávist přímo rozdmýchávají. Lidem, kteří jsou fyzicky zavření, se často nedaří chápat trest jako přiměřené odčinění zavrženíhodných činů. Většina zločinců se vrací k trestné činnosti v neposlední řadě proto, že jejich nenávist během uvěznění ještě zesílila.

Neviditelné vězení - železná kamna jako obraz vnitřního stavu - je téměř horší než být skutečně zavřený. Ačkoli ke každému pohybu může dojít svobodně, člověk si vnitřní vězení všude nosí s sebou. Nezřídka tito lidé mají všechno, co si přejí: peníze, majetek, slávu a pocty, jen vnitřní svoboda jim schází, a oni nevědí, jak jí dosáhnout.

V průběhu terapie si nemohou vzpomenout, že by se někdy stalo, že by necítili žádnou zlost. Zlost a/nebo zášť byly jejich stálými průvodci. Většinou jim není známo, odkud ty agresivní popudy přicházejí, jakou mají příčinu.⁹

Paní S., pacientka trpící závislostí, působí stále napjatě a podprahově agresivně. Nejprve se během stacionární terapie opakovaně pokoušela unikat konfrontaci se svým duševním trápením hranou bezproblémovostí, okázale veselou lhostejností a někdy kousavou ironií a odmítáním. Teprve na konci terapie přistoupí na rozhovor, ve kterém popíše i své problémy.

Všechny způsoby chování člověka v železných kamnech, které navenek působí nesmírně nepřítulivě (perfekcionismus, přehnaná potřeba sebezprosažení a přemrštěnost), jsou nakonec známkami jeho hluboké nejistoty a zoufalého hledání sebeuskutečnění, lásky a sebe sama. Nevědomě hledá hranice, které v sobě nenachází.

kapitola 3

Útěk do vztahu

Pohádky ukazují cesty vývoje, které nakonec končí šťastně. Tím, že v lese zabloudí princezna, dostává člověk, který je na začátku beznadějně zavřený v železných kamnech, šanci. Stane se princeznino neštěstí šťastnou náhodou pro královského syna v železných kamnech? - Ať je tomu jakkoli: i když je ještě dlouhá cesta k vysvobození, skutečnost, že vůbec došlo k nějakému pohybu, znamená nesmírně mnoho.

To, jak vztah začíná, je určující pro jeho další průběh a o partnerech vždy něco podstatného vypovídá. Zamilování nezřídka přehlíží věci, které jsou pozorovatelné zvenčí. Jejich pohled je uchvácen jiným světem, jejich pocity jsou příliš silné, než aby se jimi nechali rušit. V tom smyslu musíme také chápat

setkání člověka v železných kamnech s princeznou. Pro člověka v železných kamnech, uzavřeného v jeho mukách a bídě, je těžké přijmout milostný vztah. Tlustý železný pancíř mu brání v prožívání skutečné blízkosti. Setkání s čarodějnici (negativní stránka matky) bylo natolik bolestné, že má panický strach z toho, že by se mohlo opakovat to, co kdysi tolik bolelo a dosud ještě působí v tom faktu, že musí sedět v železných kamnech. Opět ten ďábelský kruh: Jeho touha po lásce je velká a bezmála nenasytná, ale, jak se ukáže, ze začátku ji nelze ničím ukojit. Jako malé dítě se obrátil se vši svou láskou k matce; ale jeho naděje, že ona ji bude opětovat, se nenaplnila. V podstatě touží stále ještě po její lásce a přesně tak je třeba rozumět scéně před železnými kamny. Když takovou dobu setrval osamělý v železných kamnech v lese, je ochoten udělat pro lásku všechno. Jeho hluboké naprogramování tak jako tak zní: Musím toho hodně udělat, abych byl milován.

Partnerství jsou většinou uzavírána na základě principu zámek--klíč. S jistotou náměsíčníků se nacházejí partneři, kteří mají zjevně protikladné problémy. Často se v terapii podaří popsat podstatné charakterové vlastnosti partnera, popřípadě partnerky, i když jej/ji terapeut ani nezná. S velkou určitostí bude vykazovat rysy osobnosti, často dokonce zesílené, které dotyčnému pacientovi chybí. Jestliže se například on neodvažuje projevit pocity hněvu, ona toho bude pravděpodobně schopná velmi dobře až přehnaně. Stejně tak si lidé, kteří se neumějí prosadit a jsou příliš ústupní, vyhledávají partnery, kteří své názory důrazně prosazují. Protože tito partneři někdy postupují bezohledně, později i proti své partnerce nebo partnerovi, a v podstatě je utiskují, obrací se počáteční naděje na prospěch z partnera, který se umí prosadit, v příkrý protiklad.

Králévic v železných kamnech má ten problém, že neumí v nejpozitivnějším smyslu prožívat závislost. Hluboké zranění, které se nedalo vyléčit, mu velí, aby si udržoval odstup. Podle scény v pohádce je schopen jen zavolat z kamen. O princeznin problém se tak ovšem postarat může. Tím to ale také končí.

Člověka v železných kamnech proto musíme chápat jako někoho, kdo má mimořádně omezenou schopnost milovat. Němého průvodce, kterého královský syn pošle s královskou dcerou, aby ji vyprovodil z lesa, musíme chápat jako část jeho samého.

Dále je pro člověka v železných kamnech typické, že se vůbec raději stará o problémy druhých lidí než o své vlastní. Tak odvrací pozornost od svých obtíží a navozuje si pocit převahy a významnosti. Stav, který takoví lidé s oblibou vyhledávají a u některých vede k vytvoření skutečného syndromu pomáhajícího, jak je obecně znám.

Skutečná bída princezny

Pohádka budí dojem, jako by to byla náhoda, že princezna zabloudí v lese a narazí na železná kamna. Teprve až prozkoumáme těch několik málo informací o jejím životě, které pohádka poskytuje, ujasníme si, že při tomto setkání, stejně jako při volbě partnera

obecně, žádné náhody neexistují. Otázka, jaké obtíže a problémy má osoba, která zabloudila v lese, tedy má velký význam. Zatímco v případě královského syna v železných kamnech jsme slyšeli o ježibabě (a tu jsme ztotožnili s negativními aspekty matky, které napáchaly strašlivé škody), o princeznu matce nenacházíme v pohádce ani zmínku. Mluví se vždy jen o jejím otci, o králi, jehož je jedinou dcerou a který na ní nápadně lpí. Princezna zabloudila, a musíme se domnívat, že to souvisí s tím, že zde chybí matka. To, že matka není v pohádce zmíněna, nemusí nutně znamenat, že ji princezna nemá, že už nežije, nebo se zdržuje někde jinde. Avšak to, že se neobjevuje při důležitých otázkách, rozhodnutích a starostech, které se pojí s požadavkem prince v železných kamnech, vypovídá něco o jejím významu: Žádný nemá! Pro princeznu je důležitý pouze otec. To, že s ním ztratila kontakt, připadá dceři nesnesitelné. Je v tak velké nouzi, že dokonce souhlasí s nabídkou železných kamen, která vypadá naprosto absurdně, totiž že jí kamna chtějí pomoci za tu cenu, že si je vezme za muže.

Nápadně těsný vztah mezi králem a princeznou můžeme chápat tak, že dcera pro otce převzala roli partnerky - slouží tedy jako náhrada partnera. V jistém smyslu převzala pozici své matky. To neznamena, že mezi otcem a dcerou nevyhnutelně musí existovat sexuální vztah; zároveň je třeba říci, že tyto těsné vztahy často podprahově mívají více nebo méně silný erotický charakter. V takových případech mluvíme o latentním incestu. Latentní incest je mnohem častější, než se obecně předpokládá. Ve skutečnosti způsobuje tato forma emocionálního zneužití celoživotní chorobné závislosti. Cenu za to platí dcera, která je tímto způsobem zneužívána.

Dcery, jež se dostanou do role náhradního partnera, se tak říkajíc nacházejí ve zlaté kleci. Otec, který svou dceru nade všechno miluje a nechce se vzdát její lásky, udělá všechno pro to, aby ji udržel u sebe. Připoutá ji k sobě a nepřipustí, aby jí něco scházelo. Tento systém ohrozí až dceřina puberta. Dívka začne stát na vlastních nohách, bude se chtít vymanit z těsné, utiskující lásky otce. Podivný dceřin výlet do lesa (o kterém jsme řekli, že je mateřským symbolem), ve kterém nakonec zabloudí, je tedy třeba hodnotit jako pokus stát se dospělou a samostatnou. To, že se tento pokus nezdaří a dcera v lese beznadějně zabloudí, můžeme chápat takto: S mateřskou oblastí (jak jsme vyložili les) není obeznámena. Byla vychována k závislosti na otci. On si ji chce sobecky udržet pro sebe a dělá všechno pro to, aby ji neztratil. Chybí jí vzor pro vývoj její ženskosti: matka, která by jí ukázala, co je to být dospělou ženou, jež dokáže samostatně žít.

Děti, které se stanou náhradou partnera, většinou přijaly tuto roli v životě už záhy. Vždy když manželství rodičů ztroskotá, jeden partner zemře nebo onemocní natolik, že vypadne ze své role, vzniká velké nebezpečí takového dramatického utváření vztahů. Mnozí lidé setrvávají také z pohodlnosti, strachu ze

samostatnosti nebo z materiálních důvodů ve vztazích, které již ztroskotaly. V takových případech se děti stávají často důvěrníky otce nebo matky, náhradou partnera. Učí se příliš brzy chápat problémy dospělých. Zejména rozvíjejí velké porozumění pro starosti a trápení osudem podvedeného rodiče. Jsou tu proto, aby dbaly o jeho blaho a aby jejich přítomnost vnášela do života otce nebo matky trochu útěchy.

Úzká vazba na jednoho z rodičů je zdánlivě výhodná i pro dítě: cítí, že se zvětšuje jeho hodnota a určitým způsobem i jeho moc; cítí totiž, jak velice je někdo potřebuje. Zde se vlastně rozhoduje o jeho pocitu vlastní hodnoty: Mám velkou hodnotu, jestliže si hledím starostí a nouze druhých. Rodiče si často ani nepovšimnou, jak málo jsou uspokojovány skutečné potřeby dítěte. Především často chybí zdravý odstup mezi rodičem a dítětem. To je pak ošizeno o bezstarostné součásti svého dětství: smět být skutečně dítětem, postupně se osvědčovat i v samostatných aktivitách, odpoutávat se a smět si utvářet vlastní život.

Nezřídka bývají takové děti zhýčkané, vždyť jsou pro otce nebo matku nejdůležitějším člověkem. Také král v pohádce nepochybně budí dojem, že jeho dcera je to nejmilejší, co má. V žádném případě by ji nechtěl ztratit. Dcera nebo syn jsou jako náhrada partnera nezřídka zahrnování náklonností. Při přesnějším pozorování však laskavost rodiče obsahuje vždy nějaké podmínky, nevyslovená sdělení: Musíš dělat, co ti řeknu; musíš být u mě; nesmíš mě opustit; ukaž mi svou náklonnost! Jinými slovy: Ani tyto děti nejsou milovány kvůli jim samým, ani ony nemohou rozvíjet své pravé Selbst.

Nevyhnutelně přichází doba, kdy začne být vztah mezi otcem a dcerou obtížný. Dcera pocítí přání najít si partnera. Její sexuální potřeby směřují k vytvoření důvěrného milostného vztahu. Chce chodit do společnosti, tančit, domlouvat si schůzky, být šťastná s druhými lidmi. Harmonie je narušena. Otec, který nechce svou princeznu ztratit, otevřeně nebo skrytě omezuje její svobody. Je žárlivý na každého, kdo se jí líbí. I když jsou pruty klece ze zlata, je to pořád klec! Na tomto místě se nám ukáže pozoruhodná paralela, pokud si ujasníme, že kralevic i princezna jsou oba zavření. Oba dostali pokyn: Musíš se líbit jen mně!

Královský syn byl zavřen do železných kamen, princezna do zlaté klece. Ta se sice v pohádce jako obraz neobjevuje, můžeme ji ale vytyšit a odhalit, když prozkoumáme vztah mezi otcem a dcerou. Z vnějšího pohledu tak odlišné osobnosti vykazují v podstatě mnoho podobného. I princezna byla už jako dítě manipulována a zneužívána pro zájmy otce.

Další objasnění získáme, pochopíme-li, že princezna na začátku pohádky v lese zabloudit musí! Jak má sama nalézt cestu ze závislosti na svém otci? Synové nebo dcery bývají v typické roli náhradního partnera příliš ochraňováni. Otevřeně nebo skrytě jim bylo zprostředkováno, že si sami neporadí, že nutně musí stále být u milovaného rodiče. Každá forma autonomie, která by mohla způsobit odstup od tohoto rodiče, způsobuje pocity viny.

Závislost se vyznačuje úzkostí (sám/sama to nedokážu) a pocity viny (nesmím svou matku/svého otce opustit, zodpovídám za to, aby se jí/mu vždy vedlo dobře).

kapitola 4

Dva lidé se magicky přitahují

Vzpomeňme si na výše uvedený princip zámek-klíč, podle kterého jeden z partnerů má nadbytek toho, co druhému schází, a naopak. Princ v železných kamnech má ten problém, že nedokáže do vztahu skutečně vstoupit. Tlustý železný pancíř brání blízkosti a pozitivní závislosti. Člověk v železných kamnech není schopen se vcítit do druhých lidí, navázat s nimi opravdový kontakt. Tím, co jej nutí udržovat odstup, je jeho krajní zranitelnost, jeho strach z příkoří, které se mu mohlo stát, nebo se stalo dříve a mohlo by se opakovat. Nevědomé vnitřní rozhodnutí, že už nikdy nechce být v nějakém vztahu zraněn, způsobuje tento panický strach z blízkosti. Malé dítě, které kdysi sáhlo na rozpálenou plotnu sporáku, se pak od ní s velkým respektem drží v patřičné vzdálenosti. A daleko hlubší a hroznější je zranění, které musel prožít královský syn v železných kamnech.

Ten, kdo vstupuje do užšího vztahu, se určitým způsobem druhému člověku vydává napospas. Svěřuje se, a čím více otevře své srdce, tím zranitelnějším se stane. Být schopen žít ve vztahu tedy také předpokládá schopnost snést příkoří. Vztah je definován - zdá se to být paradoxní - láskou a nenávistí, protože láska vždy také bolí.

Princezna má opačný problém. Není schopna být bez vztahu. Přílišné sblížení s otcem způsobilo, že zůstala nesamostatná a závislá. Co ukrývá její životní scénář? Abych se mohla cítit dobře, musím se pořád starat o druhé. Princeznino dilema vidím v tom, že nesnese odstup. Cítí se v bezpečí jen tehdy, má-li jistotu co nejužšího vztahu.

Máme tu dva lidi, kteří v sobě nosí opačný problém: Na jedné straně člověk v železných kamnech, jenž nedokáže dát najevo své city a pocity, na druhé straně princezna, která je nedokáže zadržet, která svým silným pocitům je jakoby vydána napospas a má v sobě až nadmíru účasti, soucítění, pocitů viny atd. Doslova do těchto pocitů zabředává a sama se v nich ztrácí, protože už vnímá jen potřeby a přání svého protějšku.

V protikladu ke kralevíci v železných kamnech, který zpočátku nic ze sebe není s to darovat, se princezna dává zcela a naprosto.

Její city nejsou opancéřované jako u královského syna, ale i jí chybí podstatné schopnosti zralé, autonomní osobnosti. Nedokáže se vymezit, neumí říkat ne a budovat své vlastní království, což by znamenalo rozvíjet svou nezávislost. Jistým způsobem jsou pocity blokovány i u ní, totiž právě ty, které člověk v železných kamnech zakouší až nadměrně: zlost a nenávist jsou pocity, které ona mít nesmí. V dalším průběhu pohádky poznáme princeznu jako věrnou, ochotnou trpět až k sebeobětování, poslušnou a oddanou. Uvidíme, že je sice schopna hlubokého soucítění a žalu, zdá se však, že agrese jsou jí cizí, nevidíme u ní zlost ani hněv.

Dokonce když její milý náhle zmizel, přisuzuje vinu jen sobě a snaží se udělat všechno pro to, aby jej zase získala. Partner, který je tak protikladný, je zrcadlem nežité stránky nás samých, kterou bychom vlastně také měli silněji prožívat, které se však bojíme a nevědomě jako bychom chtěli, aby ji žil partner. To má tu nevýhodu, že takto se nemůže rozvíjet osobnost. Místo práce na vlastním zranění spolu lidé začnou bojovat, neboť důsledně přesouvají odpovědnost za vlastní neštěstí na partnera: "Kdybys byl/a jiný/á, mohl/a bych tě milovat. Jsem nešťastný/á, protože jsi takový/á." V tom smyslu oba pevně setrvávají v postoji, který říká: "Musíš se změnit, aby se mi vedlo dobře." Získáme-li od této situace odstup, snadno poznáme, že tento postoj přesně odpovídá manipulativnímu přístupu rodiče, který tento požadavek již záhy vložil na dítě: Buď takový/á, jak tě chci mít, aby se mi vedlo dobře. Vývoj k samostatnosti a autonomii tak byl připraven o základnu. Závislost na rodiči se stane závislostí na partnerovi. Možné řešení by spočívalo v tom, že bychom vzali vážně funkci partnera jako zrcadla a poznali tak, které oblasti naší osobnosti jsou nevyvinuté a čemu je nutné se pro život v samostatnosti učit.

Miluji tě, protože tě potřebuji!

Zvenčí není těžké rozpoznat, jak velice královský syn v železných kamnech potřebuje pomoc. Jinak je tomu ve skutečnosti: Lidé, kteří sedí v železných kamnech, vyvolávají dojem, že žádnou pomoc nepotřebují. Často ani svůj deficit nepocítují a odmítli by i jen představu, že by se jich něco takového mohlo týkat. Teprve když už opravdu nemohou dál, nechají si pomoci.

To se odráží i ve scéně před železnými kamny. Už jen velikost a masivnost kamen vyzařuje moc a převahu, je nebezpečné si s nimi něco začínat a další děj to ukáže! Vypadá to, jako by kamna už dlouho čekala na příležitost - konečně je zde někdo, kdo tu bezmocně stojí a nedokáže si poradit s problémem!

Člověk v železných kamnech má převahu, ve všem se vyzná, jeho tvrdý pancíř mu umožnil vést boj o přežití ve světě, který působí hroživě a budí úzkost. To imponuje ženě-princezně, neboť právě to jí chybí. Znamená to pro ni však, že bude na něj i existenčně odkázána. Na hony vzdálená tomu, že by si chtěla s "železnými kamny" začít milostný vztah, souhlasí s tím, aby jí pomohla.

Vztahy nezřídka začínají přesně podle tohoto vzorce. Partneri cítí, že se k sobě moc nehodí, ale je tu cosi, co slibuje úspěch. Na jedné straně povznášející pocit, že jsem schopen pomoci druhému člověku, a na druhé straně ulehčení, že se na problém, který vypadal neřešitelně, našel pomocník. - To se pak často zaměňuje za lásku. Opět tu máme obraz zámku a klíče. Princ v železných kamnech, který je pro královskou dceru - jako v minulosti otec - řešitelem problémů, dokáže zřejmě ještě mnohem více. Mohl by jí pomoci získat od majetnický zaměřeného otce patřičný odstup.

Král v železných kamnech se chce s princeznou na místě oženit. Člověk v železných kamnech se cítí být magicky přitahován

ženou, která je schopna projevit city. Dokáže například být smutná a plakat, něco, čeho člověk v železných kamnech už dávno schopen není. Má pocit převahy, neboť rovnoprávný vztah by nesnesl. Proto hledá někoho, kdo je závislý, kdo se cítí malý a podřízený. Jen tak se může cítit jistý, neboť za velkolepou fasádou je sám strašlivě malý a zranitelný.

Při volbě partnera právě nevědomé procesy většinou hrají mnohem větší roli než procesy vědomé a rozhodujícím způsobem přispívají ke vzájemné vazbě. Partneri, kteří nejsou vhodní k tomu, aby spolu opakovali vnitřní drama, nepřipadají pro úzké spojení v úvahu. S jistotou náměsíčníků se nacházejí a sbližují lidé, kteří spolu inscenují tragédie svých dětství. Na otázku, proč to tak je, můžeme odpovědět, vezmeme-li v úvahu moc nevědomí: tyto síly jsou vždy silnější než vůle. Přirozeně že stupeň zranění bývá různý. U člověka, jako je princ v železných kamnech, k němu došlo ve velmi raném období a radikálně, a tomu odpovídá i jeho hloubka.

Pohádka vypráví, že namísto princezny se měly za železná kamna provdat mlynářova dcera a dcera pasáka vepřů, aby otec a dcera mohli zůstat spolu. Nepodaří se jim ale vyškrabat v železných kamnech otvor. Z hovorového jazyka známe rčení "To mě nebere!*" , kterým člověk vyjadřuje, že se určitou událostí necítí být zasažen. Královský syn v železných kamnech chce jen to nejlepší, nesmí to být nikdo menší než královská dcera. Co je normální, přirozené, tvrdí pohádka na tomto místě, není schopno železná kamna otevřít. Proto také nebylo možné, aby mlynářova dcera nebo dcera pasáka vepřů dokázaly z kamen něco seškrabat. Tomu odpovídá následující kazuistika:

V průběhu rodinné terapie se paní K. poznává v úloze královské dcery, která oškrabuje železná kamna. Všechny pokusy vyškrabat díru do "železného pancíře" jejího muže dosud ztroskotaly. Znovu a znovu se stávalo, že se cítila odmítnutá, zrazená a nakonec zoufalá. Když jej chtěla obejmout, cítila jeho odpor. Rozhovorům se vyhýbal, a také v bytě se snažil izolovat. Někdy s ní celé dny nemluvil. Všechny její pokusy navázat s ním skutečný kontakt ztroskotaly. Znovu a znovu se marně pokoušela ukázat mu svou náklonnost. Přitom v ní manželovo chování vyvolávalo pocity viny. Hledala příčinu jeho odmítavého chování u sebe a usoudila, že za to může její osobnost. K obrazu o sobě, který si zvnitřnila, patří jednoznačné pochybnosti o sobě samé podle motta: Nejsem dost dobrá; musím hodně udělat pro to, abych byla milována. Její matka, která měla podobné osobnostní rysy jako její partner, ji manipulovala tím, že v ní vyvolávala pocity viny, a, přesně jak to popisuje pohádka, ji zneužívala v roli náhradního partnera. Oběma partnerům se ujasnilo, že jejich vztah už dlouho vázne ve slepé uličce.

Lidé se syndromem železných kamen často sní o ideálním partnerství, nikdo jim ovšem nakonec není dost dobrý. Investují hodně energie do dobývání, jakmile však je vztah "hotov", vytratí se z něho napětí. Přestává být zajímavý a začíná být nudný a

především bývalému dobyvateli začne připadat jako omezení jeho osobní svobody. Příští dobývání se má postarat o nové sebepotvrzení a nové vzruchy. Pro partnerské vztahy lidí v železných kamnech je charakteristický výkyv mezi idealizací a pohrdnutím. Je to vidět i v pohádce. Během fáze sbližování je královská dcera tou jedinou, která zakletého prince může vysvobodit. Když však neodpovídá očekáváním absolutně (v obrazné řeči pohádky: řekne více než tři slova), ztrácí pro královici cenu; pohrdne jí a nekompromisně, neúprosně a nemilosrdně ji opustí. Jak se ještě ukáže, královici chybí mnoho schopností, které by mu umožnily do vztahu opravdu vstoupit. V první řadě se ve skutečnosti nezajímá o druhého člověka, ale o krásný pocit zamilovanosti. Chce se slunit v obdivu a potvrzení, které nezbytně potřebuje ke stabilizování svého křehkého pocitu vlastní hodnoty.

Během skupinové terapie nalézá pan N. odvahu otevřít se a mluvit o svém vztahu k ženám: "Dosud jsem partnerky vždy jen využíval. Ve skutečnosti chovám k ženám velkou nenávist a nevím, proč to tak je. Někdy jsem se kvůli tomu cítil velmi zle a provinile. Mnoha lidem jsem ublížil tím, že jsem jim dal pocítit svou agresivitu, doslova jsem je terorizoval, často bezdůvodně. Vyhledával jsem hádky, jen abych mohl zraňovat. Když byla partnerka dostatečně pokořena, odešel jsem, nebo jsem se pokoušel vše zaretušovat laskavým chováním. Tento proces se stále opakoval. V mém současném vztahu je už konec na dohled, jestliže se nezměním."

Při zkoumání vztahu pana N. vychází během terapie najevo jeho stabilně-nestabilní charakter. Co je na něm stabilní, je nestabilita. Ze strachu, že by měl někomu podléhat, potřebovat ho a být na něj odkázán, pan N. partnerkou pohrdne, připadá mu naprosto bezcenná. Když však od něj chce odejít, hrozí se pan N. deprese z opuštěnosti, stavu, který nedokáže a nechce snést. Všemi prostředky se pokouší vztah zachránit. Přizpůsobuje se, začne být šarmantní a roztomilý, slibuje nápravu. Když pak je vztah zase stmelen, staré úzkosti procitnou a vše se zas dá do pohybu v začarovaném kruhu.

Je napínavé sledovat, jak se v pohádce vztah dále vyvíjí a jak je královskému synovi umožněno opustit železná kamna. Pokusy krále a princezny železná kamna podvést se nutně nezdaří. Zřetelně nám ukazují, jak princezně vázanost na partnera nahání strach. Žije v silné ambivalenci: na jedné straně nechce otce opustit, na druhé straně by vlastně chtěla. Jasně poznáváme, že otec se snaží překazit nezadržitelný osud ještě více než ona.

Lidé, kteří se ztotožňují s královskou dcerou, mají zřetelný pocit, že musí žít v tísnivé, nevyjasněné pozici a že se v podstatě nemohou nikomu zavděčit. Často se ještě cítí závislí na majetnickém rodiči, ale už je tu i partner, který si je plně nárokuje pro sebe a ke kterému by i chtěli patřit. Okovy, jimiž rodiče k sobě takové děti poutají, představují zátěž i pro jejich budoucí partnerský vztah.

kapitola 5

Odvaha zoufalství

Princezna je nejprve k odvaze začít vztah se železnými kamny přímo donucena. Dříve než se celá říše (celá osobnost) zhroutí a žádné jiné východisko není k nalezení, udělá, co slíbila. Přitom musíme její odpor chápat v první řadě jako něco, co vychází od jejího otce; to on poslal mlynářovu dceru a dceru pasáka vepřů. Nakonec tvrzení, že celá říše bude zničena, jestliže se princezna neodevzdá železným kamnům, odpovídá skutečnosti, neboť princezna by nadále žila v závislosti na svém otci, a tím by obětovala svou svobodu a osobnost. U mnoha lidí se vývoj jejich osobnosti na tomto místě zastaví. Nenajdou cestu ke zralosti, která by jim dala schopnost navázat vztah.

Vymanit se ze závislosti je vždy radikální proces, který způsobuje úzkost a často se zdaří jen zčásti nebo vůbec ne. I to se odráží ve scéně před železnými kamny. V pohádkách a pověstech se nacházejí nesčetné obrazy, které popisují toto nevyhnutelné drama. Vždy když musí být poražena čarodějnice, když musí být zabit nebo spálen drak (jiný obraz negativního mateřského aspektu), když musí být přemoženo zlé kouzlo, jde o vysvobození z rodičovské nadvlády.

V běžném životě je bezpochyby nejčastějším pokusem, jak se vymanit z rodičovského sevření, navázání partnerského vztahu.

"Poprvé a jedinkrát jsem se prosadila proti svým rodičům tehdy, když jsem trvala na tom, že se vdám za svého muže!" Tolik výpověď jedné pacientky. S pomocí partnera se nám zdá dosažitelné to, co pro samotného člověka není možné.

Tragický vztah

"... za dvě hodiny byla již v kamnech malá díra. Princezna dírkou nahlédla dovnitř a spatřila jinocha hezkého, ach, třpytil se celý zlatem a drahokamy, tuze se jí líbil." Vidíte, přeskočila jiskra a princezna najednou cítí ke králevici v železných kamnech hlubokou náklonnost. Vyložme si to tak, že silné milostné city jsou schopny železná kamna rozbít. Kletba čarodějnice je zlomena a úleva je nepředstavitelná. Konečně se zdá, že je tu prostředek proti vnitřní strnulosti a beznaději. Kletba čarodějnice, která byla vlastně chybějící matčinou láskou, je nahrazena láskou partnerky. Logický důsledek?

Zamilovanost lidí očarovává. Téměř všichni lidé poznali tento cit, který je silný jako sotva co jiného. Světové dějiny, umění a literatura jsou plné romantického, ale i tragického líčení tohoto pocitu. Římané věřili, že bůh lásky Amor svými šípy namátkou zasahuje nevinné lidi, jejichž stav se radikálně změní, náhle mají na očích růžové brýle, ztrácejí chuť k jídlu, chtěli by obejmout celý svět, přestávají logicky uvažovat a vypadají, jako by byli pod vlivem nějaké drogy ...

Viděli jsme, že lidé se syndromem železných kamen často sní o ideálním partnerství a někdy i věří, že je našli. V takovém případě si partnera nebo partnerku zbožšťují. Projikují své nejhlubší idealizované touhy po lásce na partnera, který je

přirozeně není schopen vyplnit. Brzy následuje vystřízlivění a hledání nové grandiózní lásky začne od začátku. Také princezna je uchválena, když spatří kralevice v železných kamnech. Ztratí se v milovaném, místo aby našla sama sebe a naučila se skutečně milovat. Partner je zachránce, zdroj všeho štěstí, světla a veškeré lásky. Narcisticky narušení lidé typu královského syna tuto formu obdivu hledají:

Na lidi v železných kamnech se hodí bajka o paní Huse a panu Pávovi, kteří stanuli před oddávajícím úředníkem a chtěli uzavřít sňatek. Když úředník vybočí z profesionální povinné neutrality a nerovného páru se udiveně zeptá, je-li tu všechno v pořádku, odpoví pan Páv: "Má žena i já mě šíleně milujeme."

Dosavadní úvahy ukazují tím směrem, že není náhodou, že právě princ v železných kamnech se chce spojit s královskou dcerou, jež má úzkou vazbu na svého otce. Podle motto: "Ty máš něco, co já nemám" se partneři k sobě dokonale hodí - anebo snad ne?

Tvrdá realita života

Mohli bychom si myslet, že teď už pohádka může skončit: Došlo k vysvobození, královský syn a princezna se vezmou a budou až do smrti šťastni. Není tomu tak, a to znamená, že pohádka velice realisticky znázorňuje skutečný život. To, co tak šťastně a slibně začalo, je v krátké době zničeno. "Každý člověk však zabíjí to, co miluje," napsal Oscar Wilde.

Něčeho ovšem dosaženo bylo. Jak líčí pohádka, za železnou fasádou lze rozpoznat překrásného člověka. Královský syn se "celý třpytil zlatem a drahokamy", je to obraz jeho vnitřní krásy, jež nebyla kletbou ježibaby ani v nejmenším změněna. Nejhlubší jádro osobnosti zraněno nebylo. To je útěšná výpověď, jejíž význam nesmíme podcenit. Právě lidé, kteří sedí v železných kamnech, mívají ten problém, že nejsou schopni věřit ve vysvobození.

Neotřesitelný optimismus pohádek se v neposlední řadě zakládá na tom, že znovu a znovu duševní problémy zobrazují jako problémy řešitelné a spoléhají na hluboko skryté pozitivní síly.

Mohli bychom si myslet, že další drama je nadbytečné - proč ten absurdní požadavek, že princezna smí s otcem promluvit jen tři slova? Opět je potřebné vcítit se do královského syna v železných kamnech, máme-li porozumět vnitřním zápasům a vnitřnímu trápení.

Ta tři slova, která princezna smí pronést, jsou příliš málo, aby se jimi dalo sdělit, říci a vyprávět všechno, co je třeba. Proto se to královské dceři nemůže podařit; nechce přece úplně obětovat všechn lidský cit. Tři slova, která by nestačila ani na rozloučení, jsou extrémním požadavkem, který je nesmyslný a naprosto přemrštěný. Připomíná řeckou báji o Orfeovi, jemuž bylo dovoleno, aby v podsvětí vyhledal svou milou Eurydiku. Když ji najde, nesmí se ale za ní ohlédnout a podívat se na ni. Jeho láska je příliš silná, nedokáže tento příkaz dodržet. Ohlédne se a Eurydiku ztratí. Jeho drama je od té chvíle ještě trýznivější, neboť nyní odloučení od milované sám zavinil. Zcela podobný pocit viny se zabydlí i v princezně a bude představovat velkou část jejího trápení. I ona, ať to obrací, jak chce, může postupovat

jen špatně. Buď zraní otce, nebo milého. Tak sedí na dvou židlích - bude mít sílu se osvobodit? Silné pocity viny, které už zná z mnoha životních situací, se v rozhodující míře podílejí na tom, že nyní s velkým nasazením svého milého hledá.

Jak ukazuje další průběh pohádky, úplné vysvobození se ještě nepodařilo. Je třeba překonat mnoho nových obtíží, a to nám ukazuje, že královský syn má také problémy. Ústřední problém vysvětluje z jeho požadavku, že princezna smí s otcem promluvit jen tři slova. Za tímto úkolem se skrývá nebetyčný majetnický nárok, který člověk v železných kamnech vznáší. V bezprostředním setkání s milovanou sice může opustit svou železnou skříň, ale okamžitě se obává, že by mohl znovu prožít to, co mu v dětství tak strašlivě ublížilo, že se musel stáhnout do železných kamen. Na všechno, co se princezně na jiném člověku líbí nebo je pro ni důležité, je chorobně žárlivý. Nedokáže snést, že se stále ještě cítí úzce vázaná na svého otce, že mu absolutně nepatří, že si nemůže být jistý, že nebude opuštěn. Bez ochrany železných kamen tu stojí úplně malý, nahý a zranitelný.

Jistota, že je skutečně milován, pro něj v dětství neexistovala. A tak mu schází podstavec, základna, na níž by si mohl vybudovat pocit vlastní hodnoty, který by se nedal zpochybnit. Jako musí strom bez kořenů při prvním poryvu větru padnout, tak vede u člověka v železných kamnech každé lehké podráždění, sebemenší příkoří k panickým úzkostem. Je to strach z (další) ztráty lásky, strach, že bude opuštěn, a zdá se být nesnesitelný.

Většinou se cítím ve vztahu se svou ženou velmi dobře. Ale jsou určité spouštěče, které mě uvrhují do hlubokého zoufalství a žárlivosti. Žena například přátelsky rozmlouvá s nějakým mužem, a já okamžitě ztratím kontrolu nad svými city. Začnu být sprostý, zlovolný, zákeřný a vyčítavý. Hledám absurdní argumenty, proč mě opravdově nemiluje. Její ujišťování k sobě prostě nepustím.

Stáhnou se do sebe a jsem úplně zoufalý. Tyto "záchvaty" trvají někdy i několik dní. Usmíření je pak velmi hezké, ale led, na kterém se pohybují, je velmi tenký; někdy stačí, aby se žena na někoho jen podívala, a nedokážu to snést.

Tvrdý pancíř kamen chránil před zraněním. V úzkém, důvěrném vztahu ho narcista opouští, protože je zde velké očekávání, že konečně nalezl to, co bylo po léta tak bolestně postrádáno.

Vcítíme-li se do člověka v železných kamnech, pochopíme, že tím, že železná kamna opustí, podstupuje také riziko. Ochrana železných desek zmizela a on je vydán na milost a nemilost své zranitelnosti. Ve skutečnosti bude stále znovu docházet k tomu, že se dá na útěk zpátky do železných kamen. City budou znovu zakryty pancířem, neboť izolace, vlastní volba osamělosti, je jistější a méně bolestivá než nádherný pocit blízkosti, důvěrnosti a lásky. Nezřídka tak vzniká obraz tvrdého, zahořklého člověka, který táhne krajem jako osamělý vlk, jen aby zabíjel a požíral. Ve vyprávění "Stepní vlk" od Hermanna Hesseho nacházíme v postavě Harryho Hallera člověka, který se se svou bídou dohodl. Protlouká se životem cynický, povýšený a zhnusený každou normální

lidskou reakcí. Nemocný a osamělý žije s otázkou, kdy sám svůj život ukončí nebo jak může z toho dilematu vystoupit:

"Aby toho dosáhl nebo aby se snad nakonec přece ještě mohl odvážit skoku do vesmíru, musel by být takový stepní vlk postaven tváří v tvář sobě samému, musel by hluboko nahlédnout do chaosu vlastní duše a plně si uvědomit sebe sama. Jeho pochybná existence by se mu pak odhalila v celé své nezměnitelnosti a napříště by se už nemohl utíkat znovu a znovu z pekla svých pudů k sentimentálně filozofickým útěchám a z nich opět do slepého opojení svou vlčí povahou. Člověk a vlk by byli nuceni vzájemně se poznat bez klamných citových masek a pohlédnout si nepokrytě do očí. Pak by buď explodovali a odtrhli se navždy, takže už by žádného stepního vlka nebylo, anebo by ve vzcházejícím světle humoru uzavřeli sňatek z rozumu."¹⁰

Vyjde jasně najevo, že cesta ze železných kamen nespočívá v tom, že bychom našli vysvobození v náručí jiného člověka, i když vnější zdání to naznačuje. Odevzdat se lásce, tak to chápe pohádka, to teprve uvádí do chodu nezbytný proces. Nezamilovat se znamená zůstat v železných kamnech, ve strnulé bezvztáznosti. Teprve na konci putování a hledání, během kterého je třeba ještě překonat množství těžkostí, se pro královského syna a princeznu stává vztah možným.

Během terapeutického procesu jsou příčiny problematiky železných kamen osvětleny. Již brzy po začátku skupinové terapie dospěla jedna pacientka k významnému poznatku. Napsala:

Dnes jsem přišla na něco, o čem jsem si myslela, že je to pro mě dávno uzavřená věc. Teprve dnes se mi to všechno opravdu vyjasnilo. Moji rodiče mi neposkytovali lásku ani něhu. Když jsem před devatenácti lety poznala svého muže, snažila jsem se od něj dostat to, co mi rodiče nedali. Udělala jsem se závislou na svém muži. Když tu pak byl i můj syn, můj muž poskytoval lásku a něhu také jemu. Ve mně vyvstala žárlivost. Právě tak teď i vím, proč "nenávídím" svou tchyni. Můj muž dává i jí kousek lásky, který vlastně patří mně. Hodně se mi toho ujasnilo ...

Jiná kazuistika popisuje, jak paní B. trpěla tím, že její rodiče nebyli schopni života ve vztahu:

Matka, závislá na alkoholu, se většinou od rodiny izolovala nebo se o ni starala z povinnosti. Otec se obrátil jen ke své práci a svým koníčkům. Paní B. se jako dcera cítila ignorovaná, bezcenná a nechtěná. Jak mluvila, byla zřetelně cítit její hluboká zloba vůči rodičům. Také si stěžovala, že má velké problémy s tělesným kontaktem, že ani svým rodičům nechtěla dovolit, aby se jí dotýkali. Matku, která se často snažila ji obejmout, odmítala. I tělesná blízkost pacientů, kteří se léčili s ní, jí působila velké problémy. V minulosti končily její vztahy zklamáním, protože vždy vycházela z toho, že u partnerů najde to, co tak bolestně postrádala u rodičů. Její vztahy rychle nabývaly charakteru chorobné závislosti a ona stále více sahala po alkoholu, aby potlačila zlost a zklamání.

Není to vždy matka, kdo způsobí hluboká zranění:

Paní K. se narodila jako nemanželské dítě. O něco později se její matka vdala a paní K. dostala dva nevlastní sourozence. V paměti jí zůstala věta, která v rozhodující míře určila její život.

Pocházela od nevlastní babičky, která jejím sourozencům řekla: "S ní si nemusíte hrát, to není vaše sestra!" Od té chvíle zaujala ke své rodině postoj "Já vám ukážu!" a usilovala o to všemi dostupnými prostředky. Ve škole nesnesla, aby byl někdo lepší. S krajním vynaložením energie získávala dobrá vysvědčení, a také v zaměstnání rychle dosáhla úspěchů. Vdala se za muže, který ve své kariéře spatřoval nejvyšší životní cíl. Po narození syna "se obětovala" (tak se vyjádřila) výchově jejich dítěte. Zpočátku jí to ani nepřipadalo těžké, neboť bylo patrné, že její muž bude po žebříku kariéry rychle stoupat. Svého cíle, totiž překonat své sourozence majetkem a sociálním postavením, dosáhla s pomocí úspěšného manžela záhy. Vychutnávala si i závist zbytku rodiny. Navenek nebylo znatelné hluboké utrpení pacientky. Hrála svou úlohu dokonale, nedávala najevo své skutečné potřeby. Když například její muž spontánně pozval obchodní návštěvu, bylo samozřejmé, že uměla zazářit jako hostitelka. Depresivní rozladění, vnitřní prázdnotu a nudu, které znovu a znovu prožívala, otupovala alkoholem.

V člověku v železných kamnech tak poznáváme někoho, kdo se na pozadí raných zranění, omezování a manipulací cítí být vystaven nesmírně tvrdému životnímu zápasu, ve kterém chce vší mocí zvítězit.

Z deníkového záznamu během terapie:

Dělá mi problém formulovat to, co jsem prožil, zachytit to slovy. Během terapie, kterou jsem prodělal před lety, mi bylo řečeno, že jsem nikdy neměl opravdovou matku: matku, která by mě milovala takového, jaký jsem. Pochopil jsem také, že mě chtěla zformovat podle svých představ a milovala mě jen tehdy, když jsem jim dostačoval. Když tomu tak nebylo, došlo na rány a odejmutí lásky. Na základě těchto zkušeností se ze mě stal člověk bez pocitu vlastní hodnoty, bez skutečné schopnosti prosadit se, stále hledající lásku, náklonnost a uznání. Domníval jsem se také, že jsem pochopil, že je marné dál u ní hledat lásku a uznání. Po jedné hádce s matkou loni v květnu, kdy jsem jí řekl, co jsem ve svém životě postrádal, co jsem vlastně chtěl, ale nikdy nedostal, jsem věřil, že jsem za tím vším udělal tečku a že se mě minulost už nedotýká, už mě to nebolí. To je ale omyl, neboť znovu a znovu cítím, jak silně sám sebe nenávidím, bolí mě znovu poznávat a zakoušet, že má matka nechtěla milovat mě, ale jakousi jí zformovanou nebo řízenou figurku.

Nebyl-li člověk dostatečným způsobem přijat a milován, má to tyto důsledky. Zvláště mu chybí víra ve vlastní hodnotu, i když navenek často vzniká opačný dojem. Čím více člověk věří, že musí svou hodnotu dokazovat a demonstrovat, tím jistěji z toho můžeme vyvozovat, že za velkolepou fasádou někdo velice hluboce pochybuje o tom, že je skutečně hoden lásky. Že je tomu tak, ukážeme na dalších příznacích: že není schopen snést opravdovou

blízkost a intimitu, nebo také na chorobné žárlivosti.

kapitola 6

Skleněné vrchy a ostré meče

Kdy člověk dokáže snést opravdovou intimitu? - Kdy umí být v lásce velkorysý, věřit partnerovi a být si sám sebou jistý?

Odpověď na ústřední otázky schopnosti milovat musíme hledat v raném dětství. Aby se člověku podařilo odpoutat se od rodičů, musí se nasytit. Musí být nasycen a uspokojen v tom smyslu, že si může být jist bezpodmínečnou láskou svých rodičů. Jestliže tomu tak nebylo, zůstane touha po tom. Častým důsledkem této navenek skrývané hluboké touhy bývá chorobná závislost. Závislost je onemocnění hladového - chorobně závislý člověk hladoví po náklonnosti, nenachází žádné řešení a pokouší se přemoci vnitřní deficity jídlem, alkoholem, léky nebo drogami. Lidé, kteří jako malé děti nebyli láskou nasyceni, často později v lásce ztroskotávají.

Pohádka charakterizuje prince jako někoho, kdo nedozrál pro lásku. Jeho neschopnost přijmout partnerku jako samostatnou osobu, jeho panický strach ze ztráty lásky, jeho chorobná žárlivost, jeho krajní zranitelnost a jeho skryté pochybnosti o sobě samém způsobí, že se vztah nepovede. To, po čem nejvíce touží, musí rozbíjet. V jeho zmizení přes železný vrch a ostré meče tedy musíme vidět útěk. Je ponížený, zraněný, nesmírně zklamaný, a tak mu zbývá jen útěk do jeho světa, který je daleko od druhých lidí; za skleněnými vrchy, které vyzařují tvrdost a chlad a jsou tak hladké, že je nikdo nemůže překonat. Jsou zřetelným znamením nepřístupnosti, stejně jako meče, které se jakožto nástroje k boji staví do cesty každému, kdo se chce dostat do jeho blízkosti. Podobně jako u obrazu železných kamen je tu jasně vidět krajní izolovanost. Nikdo se k němu nemůže dostat. Sám kralevic je jako skleněný vrch, a také ostré meče si musíme vyložit jako části jeho osobnosti. Není to jen životní heslo "Nikoho nepotřebuji", ale navíc ještě: "... a udělám všechno pro to, aby to tak zůstalo!"

Opět bychom měli pochopit, že se v první řadě jedná o vnitřní útěk. Mnoho lidí žije za skleněnými vrchy a ostrými meči. S ostatními lidmi nakonec nejsou ve skutečném kontaktu. Někdy fungují skutečně nenápadně, snaží se odvést dokonalou práci a nedělat chyby. Pozoruhodným způsobem jsou však vzdáleni skutečnému mezilidskému dění, skutečným kontaktům - jenom dělají jakoby. Obehnali se zdí, kterou nedokáže nikdo prolomit. V jejich partnerských vztazích lze pozorovat zvláště nemluvnost, citový chlad a podprahovou, popřípadě otevřenou zlobu (ostré meče). Skleněný kopec se zdá být nezdolatelný. Lidé sdílejí stejný prostor, není to však pravá blízkost, cítí se od sebe nekonečně vzdáleni, jejich životy se míjejí a vlastně jsou blíže těm, kterým na ulici přívětivě přejí dobrý den. Čím užší je soužití člověka v železných kamnech s druhým člověkem, tím obtížnější je navázat s ním opravdový vztah. Bariéry jsou stále vyšší a vzájemná příkoří vedou do začarovaného kruhu, který se udržuje

neustálým obviňováním.

Jak ukazuje následující kazuistika, pod vlivem alkoholu se problematika železných kamen značně zesiluje:

Pan M., pacient se syndromem železných kamen, je po několika pobytech na protialkoholním oddělení opět ochoten nastoupit odvykací léčbu. První terapie ztroskotala, protože nechtěl dodržovat pravidla stanovená domovním řádem. Opakovaně překračoval hranice, a tím dokládal svou nedostatečnou motivaci pro terapii. Několik dnů po léčbě nastala u pana M. opět recidiva. Teď hrozil zaměstnavatel výpovědí, a také tělo pana M. se už pod vlivem excesivní konzumace alkoholu zdráhalo fungovat. Manželka, která se stále pokoušela ho zachraňovat, se od něj nakonec odloučila. Dospívající děti se pokoušely kontakt s ním udržet. Protože se však pan M. přestal hlásit, i toto spojení bylo zcela přerušeno. Přes velkou touhu po členech rodiny zůstal ve svém vnitřním vězení.

Podobně jako tomuto pacientovi se vede mnoha lidem s narcistickou poruchou osobnosti. Falešná pýcha a velký strach z (obnoveného) zranění je vedou k tomu, aby setrvali ve své vnitřní izolaci. Ze železných kamen se podle pohádky sice dá vyjít, ale vzniká dojem, že je tu nějaké nové vězení. Skleněné vrchy a ostré meče jsou novými obrazy starého dilematu.

kapitola 7

Hledání milého

Sledujeme-li dále pohádkové obrazy, vidíme nyní královskou dceru, jež opouští svého otce, aby zase našla svého ztraceného milého.

Jazyk pohádky musíme chápat symbolicky. Pohádky jsou dramatické inscenace, jež znázorňují nějaký problém, přičemž různí "herci", kteří v nich vystupují, představují rozličné aspekty téže osobnosti. Je to část narcisticky narušeného člověka, která se v podobě princezny vydává hledat svou vlastní ztracenou schopnost milovat.

Lidé si znovu a znovu mylně myslí, že by mohli být ze svého vnitřního zoufalství vysvobozeni nějakým partnerem, okolnostmi nebo jinými šťastnými náhodami. Pohádky neprávem obcházejí špatná pověsti, že podsouvají zjevně pohádková řešení. Jestliže se však ptáme, co chtějí říci symbolicky, jsou velmi realistické. Vydá-li se pohádkový hrdina na cestu, znamená to, že každý člověk musí své problémy nakonec řešit sám, i když si při tom smí nechat pomoci. Lidé, kteří v duševních krizích nebo tísňích hledají východisko, často věří, že řešení může přijít zvenčí. Pravdou při tom je, že pouze změna vlastních způsobů chování může pomoci. Jenom sám postižený je schopen své problémy vyřešit. Uznat, že je to nezbytné, a neuváznout jen v dobrých předsevzetích (což je bohužel častým uklidňujícím prostředkem!) znamená již začátek terapie. Pohádky ve své obrazové řeči ukazují řešení, proto jsou cennými průvodci na cestě k uzdravení. Královská dcera, která na sebe věrně (po devět dní) bere veškerou myslitelnou námahu a nehrozí se žádného nebezpečí (divoká zvířata), proto ukazuje tu stránku člověka v železných kamnech, která rovněž existuje,

doposud však byla nezvěstná, a nyní je třeba ji objevit.

Aby dospěla ke svému milému, vezme na sebe královská dcera všechno, každou překážku, bez ohledu na svou osobu. Její chování nicméně působí nějak dětsky. Neodbytně vyvstává otázka, jak se někdo může tak úplně vzdát své vlastní osoby? Kdo dělá něco takového? No přece malé děti! Dělalí prostě všechno, aby získaly lásku svého otce nebo matky. Je-li to naléhavě nutné, nechávají sebe a své potřeby stranou, aby dostály očekávání rodičů. Zvlášť tragické je, jsou-li už malé děti v raném období vývoje zneužívány k tomu, aby vyrovnávaly deficity rodiny.¹¹ I královská dcera byla, jak jsme viděli, zneužívána jako náhrada partnera. Obětovala se pro otce, své já nechávala v pozadí, a tak nedospěla ke skutečné dospělosti a nezávislosti. Zůstala dětská, vyhledává závislost a myslí, že bez ní nemůže žít. V jejím chování rozpoznáváme formu závislosti, která se až příliš často zaměňuje za zralou partnerskou lásku.

To, co se na první pohled zdá být špatné a nepoužitelné, je však pro léčebný proces velmi důležité. Jestliže je to pravda, že malé děti dělají všechno pro to, aby získaly lásku rodičů, pak je důležité, aby člověk v železných kamnech pochopil, že musí uvolněnou nit znovu zachytit. Můžeme se domnívat, že se jako malé dítě obracel se svou láskou k matce, aniž by skutečně zakusil opětování své náklonnosti. Hluboké zklamání jej zahnilo do železných kamen. V osobě královské dcery se opět probouzí ztracená dimenze. Pohádka tvrdí, že to, co bylo považováno za ztracené, tu ještě je.

Setkání s královskou dcerou způsobilo změnu. Kralevic poznal lásku, a další děj pohádky ukazuje, že se tím uvolňuje velká energie: touha, která je tak silná, že pohání člověka k tomu, aby získal prožité věci zpět, ať to stojí, co stojí.

Ve skutečnosti se lidé až příliš často pouštějí po špatné cestě, která nemůže vést k řešení, a hledají stále nové vztahy, jež končí ve starém dilematu: svalování odpovědnosti za vlastní bídu na druhé lidi; nerealistické chování vede k okamžitému uspokojování potřeb. Pohádky nacházejí řešení, které připomíná vydařené sny: směřování spirálovitě vzhůru k pozitivnímu konci. Mnoho utrpení je způsobeno tím, že si lidé nevšimnou, že se jen točí v kruhu. Znovu a znovu se dostávají na místo, na kterém si mysleli, že už dojde k obratu ke štěstí. Podléhají nutkání k opakování, a to musí pokračovat tak dlouho, dokud nenajdou skutečné východisko. Putování a hledání královské dcery je obrazem toho, že člověk začne hledat sám sebe a je ochoten vložit do toho mnoho, podstoupit velkou námahu. Někdo je zde odhodlán "pohlédnout do zrcadla" a upřímně se setkat sám se sebou. Krok za krokem je konfrontován s nemilovanou částí své osobnosti. Jen otázka "Kdo skutečně jsem?" vede dál.

Hledání milého je v důsledku toho hledáním ztraceného rozměru sebelásky. Jak se člověk naučí být sám se sebou spokojený, snášet sám sebe, milovat sám sebe? Jak získá přístup ke svému traumatu z dětství? - Sledujme obrazy pohádky a nechme se vést její

moudrostí.

Královská dcera je v nejvyšší nouzi, neboť pohádka říká, že "devět dní hledala, až ji zmořil hlad a nevěděla si už rady, neboť se neměla čím žít". Zjevně jde o existenci, o holé přežití. Tento aspekt není nedůležitý, často tomu je tak, že lidé jsou ke změně své situace ochotni teprve tehdy, když se jim vede velmi zle, tak říkajíc jim voda sahá až po krk. To platí zejména pro lidi v železných kamnech. "Nic nepotřebuji, nikoho nepotřebuji!" je jejich životní zásada. Přijmout něco od druhých by znamenalo muset být vděčný. Potřebovat pomoc je znakem slabosti. Cítit se malý a závislý se zdá být nesnesitelné, neboť se tak jiným lidem dostává moci, kterou by mohli zneužít k ponížení a zostuzení. Počátku hluboko sahajících úzkostí si člověk v železných kamnech není vědom. V první řadě je zaměstnán udržováním své fasády tvrdé jako sklo a tím, že od sebe bojovně odhání všechno, co by se mohlo dotknout jeho vnitřního, velmi zranitelného jádra. Jen když se ocitne v klidu, když není s čím bojovat, tehdy se jeho stav prudce zhorší.

Pocity prázdnoty a nudy, vnitřní nepřítomnost lásky se stávají hroživými příznaky, které se dají zahánět jen trvalou aktivitou. Nevydávat energii, nic nedělat znamená depresi, sklíčenost, zoufalství, ztrátu odvahy a naděje. Přitom se při důkladnějším zkoumání nejedná o opravdový smutek, který je prožíván jako bolest a dochází úlevy v pláči, nýbrž v první řadě je to zlost, hluboká zloba, jež jako by stoupala z nitra, ze zdroje, který nechce vyschnout a ničím jej nelze zadržet. Slzy (pokud vůbec člověk v železných kamnech zapláče) jsou proto vždy slzami zlosti. Samotu proto takový člověk většinou špatně snáší. Fáze tísně se střídají s horečnou aktivitou.

Naprosté zoufalství královské dcery (která se musí stát vnitřní součástí kralevice v železných kamnech), její existenciální úzkost a bezradnost vedou ke kapitulaci. Všechno se zdá být tak beznadějně! Teprve když utrpení dosáhlo tohoto stupně, roste připravenost postavit se nevyhnutelnému: "Tak nemůžu a nechci dál žít!" Dlouho ještě není na dohled žádné řešení a královská dcera musí nejprve vydržet svou hroznou a strach nahánějící situaci.

Ale už záhy spatří na obzoru světlo. "Tak je to," chtělo by se říct, "když se situace zdá být úplně bezvýchodná, když už člověk vůbec nic nemůže dělat, objeví se zcela nečekaně východisko."

Důležitý je vnitřní postoj, který královská dcera zaujme, když ke světlu přichází: "... po celou cestu se vroucně modlila," říká se na tomto místě. Tím se vyjadřuje, že se poddává životu a jeho zákonům.¹² Je připravena přijmout věci, které by jinak pravděpodobně nesnesla. A skutečně, již brzy bude konfrontována s něčím nesmírně odpudivým!

kapitola 8

Nemilované součásti Selbst

Musíte pochopit, že je těžké být k sobě poctivý. Lidé se velice hroží vidět pravdu. G. Gurdjieff

Tak jako skleněné kopce a ostré meče jsou názornými obrazy

důležitých osobnostních rysů, i chaloupka v lese a ropuchy, které v ní bydlí, představují další obraz osobnosti člověka v železných kamnech. Navenek se všechno jeví jako vzorně uspořádané: seskládané dřevo, sklenice a stříbrné talíře jsou znaky zdánlivě zdravého světa. Stříbrné náčiní, postel z hedvábí a sametu považujeme za příznaky hmotného blahobytu.

Zde se setkáváme s přehnaným zdůrazněním vnějškovostí, které je pro člověka v železných kamnech typické. "Tím nejdůležitějším jsou v mém životě peníze, všechno ostatní se jim musí podřítit."

Z těchto slov, jež pronesl jeden pacient, cítíme radikální tvrdost, kterou s tímto postojem spojuje.

Co však mají znamenat ty žáby a ropuchy? Do tohoto obrazu spořádanosti a blahobytu nám nějak nezapadají. Jsou ovšem přátelské a, jak se ukáže, velmi nápomocné. Na první pohled se nám ale těžko podaří uznat je za části osobnosti člověka v železných kamnech. Zjevně však není vyhnutí než je vzít vážně a přijmout jejich pomoc.

Pohádka má jistě pravdu, když tvrdí, že člověk musí dospět až na okraj své existence, aby se začal zabývat ropuchovitostí v sobě.

Mnozí to neudělají ani když jde o holé přežití, raději zemrou, než aby se vzdali a nechali si pomoci při zpracování svého vnitřního utrpení.

Jak jsem již popsal, člověku v železných kamnech chybí sebeláska.

Přebývá v něm zlost, nenávisť, chlad, odmítnutí sebe sama.

Připadá si ohyzdný a nedokáže uvěřit, že je v něm něco pozitivního. Často došlo v dětství těchto lidí k jedné nebo více událostem, které byly zvláště výrazně zahanbující. Strach z dalšího zahanbení a zranění přetrvává jako otevřená rána.

V pohádkách symbolizuje žába nebo ropucha ty části osobnosti, které člověk nemá rád a eventuálně jsou spojeny s pocity hnusu.

Člověk se cítí jako ropucha, když nesměl v dostatečné míře zakusit matčinu lásku. Odmítnutí se stane sebeodmítnutím.

Pohádka Žabí král vykazuje s pohádkou Železná kamna paralely.

Také v ní jde o muže, který nedokáže sám sebe milovat a neustále se někam žene za láskou. Věřící, že jej princezna musí milovat, protože ze studny přinesl zlatou kouli. Není těžké tu rozpoznat začarovaný kruh: Člověk, který se žene za náklonností a láskou,

se kvůli tomuto chování bude nenávidět. Kromě toho nebude nakonec umět uvěřit, že náklonnost, jíž se mu dostane, patří opravdu jemu, ale bude si myslet, že ji dostává prostě za to, že pro druhé vykonal něco důležitého. Dostane ji za výkon, a ne kvůli sobě. Je to řešení pouze zdánlivé! - A počátek závislosti na práci nebo vlastní výkonnosti. Stále větší množství práce,

úspěchů a majetku znamená uklidňující prostředek, který se pokládá jako závoj kolem zraněné duše, ale nikdy nepřivede bolest k tomu, aby konečně odezněla. Ta hluboká rána se nechce zahojit, neboť čím výše člověk stoupá, tím zřetelnější je, že se blíží ztroskotání. Toto je zkušenost lidí, kterým svět leží u nohou, kterým se dostává obdivu a bezmezného úcty, u nichž se však nic nemění na jejich nejvnitřnějším utrpení. Vnější úspěch nechává

ještě zřetelněji vyvstat emocionální nouzi. "Není nic nudnějšího než úspěch," tvrdí známý herec Till Schweiger. Propast mezi vnějším bohatstvím a vnitřní chudobou je stále hlubší, a tím i nesnesitelnější. Drogové, alkoholové a sexuální excesy mnoha známých osobností mluví jasnou řečí.

Ropuší znaky jsou části osobnosti, které nejsou uznávány nebo jsou těžko rozpoznatelné. Přesto se královská dcera s žabkami spřátelila; projevuje se to tím, že se posadí ke stolu, jí a pije a v lesní chaloupce stráví i noc. Často je tomu v pohádce tak, že pomoc přijde právě z té strany, kde bychom se jí nejméně nadáli. Kdo by se rád sbližoval s ropuchami? A přece se náhle stává záchranou to, co se zpočátku zdá méněcenné, nadbytečné, rušivé a obtěžující. Pohádka popisuje proces pokračování osobního vývoje na základě přijetí opomíjených stránek vlastní osobnosti. Přátelství se žabami se dá proto chápat tak, že lidé, jako je králevic v železných kamnech, se začnou otevírat pomoci, a právě potlačené, nemilované části své osobnosti začnou uznávat a brát je vážně. Žabky dají královské dceři právě to nářadí, které jí pomůže přes překážky: tři jehly, plužní kolečko a tři ořechy. Bez těchto nástrojů by její hledání bylo beznadějně a odsouzené k nezdaru. Otázka významu těchto opakovaně použitých pomocných prostředků je velmi zajímavá.

kapitola 9

Tři jehly a skleněné vrchy

Nejprve krátká kazuistika:

Pan K., typický člověk v železných kamnech, sleduje své profesní cíle s neúprosnou tvrdostí. V terapii mluví o vztahu ke kolegům a spolupracovníkům: "Jestliže se někdo slovně vynáší a jeho činy neodpovídají jeho velkým nárokům, najdu si cestu a způsob, jak mu jeho nedostatečnost dát najevo. Moje metody jsou někdy brutální. Já tyto lidi opravdu nenávidím."

Extrémní reakce pana K. mnoho prozrazuje. Bojuje s člověkem, který má přehnaně velkou potřebu sebeprosazení. V terapii se tento proces označuje jako projekce. Projekce znamená, že do druhých lidí jsou projikovány, promítnuty ty části osobnosti, které na sobě nemáme rádi. Vnímáme je pak jako něco mimo nás a tam, venku, s nimi můžeme bojovat a přemáhat je. Jako typický člověk v železných kamnech má pan K. sám přemrštěnou potřebu upozorňovat na sebe. To ukazuje jeho velká ctižádostivost v povolání. V terapii je též nápadné, že se vychloubá svými úspěchy. Druzí pacienti mu nastavují zrcadlo: Přátelsky ho upozorňují na to, že když tolik chce získat uznání a chválu za své "úžasné výkony", vlastně to křičí o pomoc jeho pocit vlastní hodnoty. Jakmile pochopí, že má mnoho podobného s lidmi, se kterými tak vehementně bojuje, sám sobě lépe porozumí. Zpočátku o tom nechtěl ani slyšet. To, co ostatní členové terapeutické skupiny tvrdili, jej zasahovalo jako "bodnutí jehlou". Kritiku prožívá jako "destruktivní", jako by celá jeho osoba byla naprosto znehodnocena a ponížena. Chyběla mu schopnost přijímat kritiku jako dobře míněný zájem o jeho osobu. Jehly, jež

jsou nepostradatelné pro překonání skleněných vrchů, tedy znamenají, že musí být zdolána hladká vnější fasáda. Jehly, které si královská dcera zabodávala za paty, jsou vědomě přijatá příkoří, se kterými se počítá a jež jsou nezbytná pro odhalení pravé osobnosti. Člověk v železných kamnech se doposud vyhýbal kritice, nechtěl se jí vystavit. Má sice tlustý železný pancíř, ale jeho vlastní kůže je tenoučká, je zranitelný, a proto vždy utíkal před konfrontací se sebou samým.

V realitě, kterou vnímáme a prožíváme, to často bývá tak, že tito lidé negativně hodnotí druhé a právě začátek terapie se často odvíjí problematicky. V ostatních pacientech z terapeutického společenství vidí samé "ropuchy", mají pocit nesmírné převahy a nic od nich nečekají. Nebo je to, co oni mohou nabídnout, naprosto podružné, nepoužitelné a méněcenné. Lidé jako kraleVIC z naší pohádky se nacházejí ve svém světě, za skleněnými vrchy a ostrými meči. Podle výpovědi pohádky je třeba, aby se sblížili s tím, co je v nich a kolem nich domněle méněcenné. Dále je třeba pochopit, že ropuchy umožňují přežití, že to s královskou dcerou myslí dobře. Ona to cítí a svěruje se jim se svou hlubokou tísní - vypráví svůj příběh. Je připravena nechat si pomoci. Terapie, terapeutické společenství, dobrá sebezkušenostní nebo svépomocně orientovaná skupina je pak takovou chaloupkou, takovým místem, na které se člověk může v krajním zoufalství obrátit. Zde dostane instrukce, jež potřebuje k tomu, aby své emocionální potíže zpracoval.

Překonání skleněných vrchů je bolestivý proces, který se může zdařit jen tehdy, jestliže člověk pojme důvěru, vzdá se falešné pýchy a je ochoten otevřít se sám sobě. Jehly jsou nezbytné pro to, aby opět vnímal pocity, jež byly předtím odděleny a vytěsněny.

Mnoho lidí svou existenci v železných kamnech ještě zesilují nemírnou konzumací opojných prostředků. Pokoušejí se manipulovat své pocity drogami. Především jsou potlačovány nelibé pocity jako smutek, bolest a úzkost. Ale také zlost a hněv mají být umenšeny nebo otupeny. Po určité době to vede k naprosto narušenému citovému životu a chorobné závislosti. Velká lhostejnost vůči sobě a všem životně důležitým hodnotám, jež vzniká, když člověk přestane cítit pocity, je stav, který získává naprostou dominanci a dá se jen velmi zvolna opět rozptýlit.

Jako ústřední problémy člověka v železných kamnech jsme již rozpoznali krajní zranitelnost a nevýslovný strach z příkoří. A právě on se musí naučit nechat si ublížit, aby se přiblížil své pravé osobnosti! To je obrovská výzva, proto bývá přijata teprve tehdy, když je obrovská i nouze.

Často je člověk v železných kamnech někdo, kdo umí rozdávat, v tom smyslu, že nešetří při kritice druhých. Jeho pohrdavé a zraňující chování vytváří odstup (ostré meče) a dává mu pocit převahy. Ale aby snesl kritiku své osoby - to nikdy! Sedí ve věži ze slonové kosti a v nitru hluboce trpí svou osamělostí. Kontakt ale vzniká teprve tehdy, když se druhým vydá a překoná svůj

strach ze zranění.

Sledujeme-li jeho osobní drama, vidíme, že vysvobození ze železných kamen mu nepřineslo opravdovou svobodu a nezávislost. V železných kamnech a později v útěku za skleněné vrchy a ostré meče jsme rozpoznali vězení. Je nezávislý jen zdánlivě, vnitřní okovy působí brutálně a tvrdě, ať už člověk se syndromem železných kamen touží po skutečné autonomii jakkoli silně, a znovu a znovu se pokouší ji získat a používá při tom špatné prostředky. Vědění, chvála, moc, drogy, peníze atd. neposkytnou skutečnou svobodu. Naopak, zvláště úspěšní lidé, kterým se dostává odměny za to, že se chovají tvrdě a bezohledně, těžko přistoupí na terapii. Chorobné chování jim poskytuje uspokojení; cenou za to jsou železná kamna. "Snáze projde velbloud uchem jehly, než aby bohatý vešel do Božího království." Biblická slova popisují tento problém, i když se zde Boží království může jevit jako něco naprosto pozemského. Člověk by vyšel ze železného pancíře, připustil, pocítil a prožíval by své pravé pocity a svou opravdovou zranitelnost.

Lidé s narcistickou poruchou prožívají úzkost a paniku v souvislosti se stárnutím. Být nemocný a závislý u nich vyvolává hororové představy. Tak se syndrom železných kamen stává ve středním a pozdějším věku stále mučivějším problémem. Tito lidé se protloukají večerem svého života tvrdohlaví, osamělí a plní bezmocné zloby. Proto je důležitý včasný obrat ve formě sebezkušenosti a psychoterapie.

Nezřídka jsem jako terapeut zažil, že pro narcistu může být skutečnou milostí, když onemocní. Poprvé dostane šanci postavit se svému hlubokému dramatu. Nemoc může být podnětem k tomu, aby se vydal hledat své ztracené Selbst. Do té doby byl strach před vlastní slabostí vždy silnější. André Gide to vyjadřuje takto:

"Myslím si, že nemoci jsou klíče, které nám mohou otevřít určité brány. Věřím, že existují určité brány, jež může otevřít jediné nemoc. Rozhodně existuje stav zdraví, který nám nedovolí všechno chápat. Snad nám nemoc určité pravdy uzavírá, ale stejně nám jiné pravdy uzavírá zdraví nebo nás od nich odvádí, takže se o ně již nestaráme. Mezi těmi, kteří se těší neotřesitelnému zdraví, jsem ještě nepotkal nikoho, kdo by nebyl po některé stránce poněkud omezený. Jako ti, kteří nikdy necestovali."

Cestovat může člověk jen sám za sebe, někým si něco "nechat procestovat" můžeme stejně málo jako nechat si něco prožít.

Člověk v železných kamnech je většinou někdo, kdo si ze své bídy udělal pohodlí. Psychosomatické symptomy a všemožné formy závislosti mohou eventuálně upozorňovat na problematiku železných kamen. V těchto případech nestačí jen ošetřit symptomy, neboť nemocná duše by se znovu důrazně hlásila o slovo formou nového utrpení. V tom smyslu je nemoc (a také chorobná závislost) šancí lépe pochopit vlastní drama a zahájit radikální životní obrat.

Terapie a terapeutické společenství

Během terapie se člověk v železných kamnech hodně nalopotí s tím, aby druhé uznal jako samostatné osoby. Tento problém má vždy a

všude. Buď se pokouší druhé ovládnout, podmanit si je, nebo je nemilosrdně znehodnocuje. Jestliže si druhého člověka idealizuje, pak jen proto, aby se ztotožňoval s jeho domnělou nebo skutečnou převahou. Idealizovaný člověk může narcistu třeba jen nepatrně zranit, a už následuje radikální odmítnutí a znehodnocení. Buď budeš takový, jakého tě chci mít, nebo přestaneš existovat!

Terapie je proces, který přivádí lidi do kontaktu s jejich úzkostmi a jejich bolestí. Obtíže, které byly ve vztazích už dávno, se projevují i během soužití s terapeutickým společenstvím. Teď mohou být zpracovány v chráněném prostoru a především v jistotě, že mi tu nikdo nepřeje nic zlého. Pro lidi, kteří sedí v železných kamnech, na tomto místě vyvstane zvláštní problém. Až doposud museli všechno, co se jim nabízelo jako pomoc, odmítat a rozbíjet. Všechno, co je opravdové, upřímné a čestné, je vydáno pohrdání. Pro člověka v železných kamnech je těžké připustit si svou zranitelnost, bude se pokoušet zakrývat své slabosti, bude popírat, že v něm jako silný pocit pracuje závist. Pomocí své silné nedůvěry se bude chránit před opravdovou účastí nebo láskou. Cítit se slabý a potřebný, toužit po lásce a náklonnosti se zdá nesnesitelné, protože to znamená být závislý na druhém člověku. Proti tomu se musí bránit.

Přirozeně že i člověk v železných kamnech, a právě on, je velmi závislý. Nápadná je jeho lačnost po obdivu, neustále koná nějaké velké činy, aby se mu dostalo chvály a uznání. Za člověkem, jehož jednání má navenek přesvědčovat o nezávislosti, se skrývá někdo, kdo je velmi závislý; ve skutečnosti je pseudoautonomní - zdánlivě nezávislý. Jeho život je v podstatných oblastech nepravý a dalo by se mluvit i o pseudoživotě.

Člověk v železných kamnech se musí opatrně učit, aby sám sebe viděl takového, jaký je. Tak se stane lidštějším a přístupnějším druhým. Jen tehdy, jestliže pozná své slabosti a spřátelí se s nimi, jako to udělala královská dcera se žabkami, překoná skleněné hory a přiblíží se ostatním lidem, protože nyní také může jejich neschopnost, úzkosti a chyby lépe přijímat.

Překovat meče na radlice

Pohádkové obrazy znovu a znovu fascinují a překvapují svou výstižností, když jde o zobrazení duševních procesů. Jízda královské dcery přes ostré meče se dotýká prastarého motivu. Už v bibli se říká: překovat meče na radlice. Jestliže tato slova celý národ vyzývala k tomu, aby uzavřel mír, upustil od dobývání, drancování a zabíjení druhých, mohou přirozeně platit i pro každého jednotlivce, zvláště pro lidi v železných kamnech, popřípadě za skleněnými vrchy a ostrými meči. Doposud totiž jejich život byl rivalita, konkurence, boj o převahu, zápas, pomsta a válka.

Ve starověku byl kov velmi cenný. Pouze bohatí vlastnili kovové zbraně, protože výroba odolných nástrojů a zbraní byla zdoluhavá a nákladná. Bylo vždy třeba dobře uvážít, co udělat se železem, jež bylo k dispozici - zda vykovat meče pro dobovačné výboje, nebo pluhy pro bla-

ho lidí.

Pluh rozrývá půdu, aby setba mohla zapustit kořeny, aby vzešla a přinesla plody. - Namáhavá práce, jež vyžaduje hodně trpělivosti. Královská dcera, která jede na kolečku od pluhu po ostrých mečích, je obrazným znázorněním odklonu od agresivního obranného postoje. To je velice obtížný proces! Jak jsme viděli, už dříve zavřel královici do železných kamen velký strach, a ostré meče patří k boji o přežití, o jehož nezbytnosti narcista nepochybuje. Jeho heslem je: "Hlavně nepodlehout, neukázat slabost!" a ještě hlouběji: "Neupadnout do závislosti na druhém člověku!"

V podstatě slabý pocit vlastní hodnoty se projevuje tím, že člověk musí být dokonalý, nesmí dělat chyby a chce druhé ovládat. Občas jsme se neubránili otázce, proč pan S. pořád ještě zůstává v terapeutickém programu, protože jeho výroky byly v první řadě negativní. Huboval na všechny spolupracovníky lékařského týmu, kritizoval při každé příležitosti pravidla práce ve skupině i ostatní pacienty a nikdy jej neunavilo zdůrazňovat, že léčba u něj nevykázala žádný pokrok. Významné bylo, že spolupracovníci, stejně jako někteří z pacientů vnímali hyperkritické chování pana S. jako jasný projev jeho neschopnosti nechat si pomoci a především snést blízkost druhých lidí.

Teprve v dalším průběhu léčby se postupně otevíral. Terapie se zpočátku rozvíjela velice obtížně, neboť odmítal všechno, co se pacientům s pochopením a se snahou pomoci nabízelo. Pan S. zůstal dlouho "za skleněnými vrchy a ostrými meči" a nikoho k sobě nepustil blíž.

Ostré meče jsou nástroje k boji, v němž jsme rozpoznali agresivní obranu. Ostatní lidé jsou udržováni v patřičné vzdálenosti znehodnocující kritikou, kousavou ironií a zraňováním. Lze pozorovat i jiné formy obrany a ostré meče i tam působí, jsou ale skryté.

Do terapeutického společenství přišel pan St., pacient, který působil velmi sklíčeně. Nejprve s okatou námahou uklidil v pokoji, který podle něj zanechal jeho předchůdce hrozně špinavý. Hned na začátku zjistil, že ve srovnání se svým sousedem dostal o dva listy papíru na psaní denních zpráv méně. Ani upozornění, že může kdykoli dostat další papír, jej neuklidnilo. Naopak to využil jako příležitost ke kritice "špatné organizace". Neustále "na všem hledal mouchy", všechno věděl lépe a svou nutkavostí proti sobě rychle popudil ostatní pacienty.

Za svou snahou být perfektní pacient působí pan St. pozoruhodně prázdňě, kontaktu se neúčastní plně. Připomíná dokonale fungující loutku a bude to dlouho trvat, než najde cestu ke svým slabostem a skutečným pocitům.

Ostré meče, obrana tohoto pacienta, se projevují v jeho perfekcionismu. Všechno na něm působí strnule, jakoby ztuhlé mrazem. Nikdo nemá poznat, jak nesmírně trpí a jak hluboká zloba v něm je.

Pan M. nevidí ve svém životě žádný smysl. Všechno je kalné a beznadějně. Stáhl se do své vnitřní samoty. Jeho náladu nedokáže

nic zlepšit. Na první pohled působí depresivně, smutně, trdnomyslně. Teprve v dalším průběhu léčby lze vycítit hlubokou zlobu, která se ukrývá za jeho pesimistickou fasádou. Ostré meče jsou dobře skryty a nedají se rozeznat hned. Vede se mu zle, v jeho chování je výzva, volání o pomoc. Ostatní pacienti, kteří na toto volání reagují, se ovšem dočkají radikálního znehodnocení všeho, co mu s nejlepšími úmysly chtěli poskytnout. Podle svého hesla "Nic mi nedokáže pomoci!" si tak zjednává odstup. Jeho agresivní chování má "pasivní" charakter. To znamená, že zlost a hněv nevyjadřuje otevřeně, nýbrž skrytě - formou znehodnocení, odmítání a postoje "Setrvám ve své bídě a svém utrpení!" Ostatní pacienti se zklamaní a s narůstající zlostí stahují. Začarovaný kruh se opět uzavřel. Pan M. si nyní znovu prožívá odmítnutí a naplňuje se jeho vlastní proroctví, že pro něj není žádná naděje ani možnost zlepšení.

Jak jsme viděli ve výše vyličených kazuistikách, staré dilema se opakuje i během terapie. Je to bolestivé, ale vlastně je to šance. Vztahy v terapeutickém společenství se odvíjejí s důvěrou v to, že se záhy objeví všechny možné obtíže, které i jinak pacienti mají. Na rozdíl od navyklého všedního dne je nyní vše přístupné přesnému prozkoumání a analýze. To, co se zobrazuje, jsou rané konflikty s rodiči, které zůstaly nevyřešeny a v nitru člověka přetrvávají.

Již jsme se setkali s procesem projekce. Projekce je odborný výraz pro to, že problémy a konflikty projikujeme na druhé lidi jako na promítací plátno. Projekční plochu najdeme v každodenním mezilidském kontaktu. Lidé hledají a nacházejí v osobnostech lidí, se kterými se setkávají, s jistotou náměsíčných ty součástí, které jim připomínají otce nebo matku. Tento děj je zpravidla nevědomý, to znamená, že teprve když během terapie vyjdou najevo konflikty a je možno je pozorovat, zvedá se závoj a lépe rozumíme určitým souvislostem.

Chorobná zášť

Problém, který se u člověka v železných kamnech nezřídka objevuje, je chorobná zášť. Znovu a znovu se setkáváme s faktem, že lidé se syndromem železných kamen v sobě nosí silnou tendenci rozvíjet v přehnané míře hněv a zlost. Dokážou se rozčilovat kvůli všemu možnému i nemožnému. Někdy jsou spokojeni, teprve když se všichni hněvají a vládne špatná nálada. Zášť, otevřená nebo podprahová, je často jejich trvalým průvodcem.

Pan B. je už několik dní nespokojený. Jeho tvář odráží hněv, nemluví však o něm. Od ostatních pacientů se izoluje. Jen s nevolí dodržuje pravidla terapeutického programu. Teprve po delším zdráhání dokáže pojmenovat příčinu svého rozladění. Dotkly se ho výroky jedné pacientky. Protože ta je v terapeutickém společenství poměrně oblíbená, neodvážil se jí něco vytknout. V jeho nitru se tento podnět, pro nezasvěcené malicherný, stával stále větším problémem. Vystupňoval se v pocity zlosti a nenávisti, jež dosahovaly až k vražedným fantaziím. Zášť na sebe zřetelně upozorňuje i tělesně. Vedle velkého napětí a nelibých

pocitů popisuje pan B., že má pocit, jako by mu naběhl krk.

Pan B. ztratil kontrolu nad svou záští. Ačkoli se snaží osvobodit od negativních myšlenek a pocitů, vždycky jej dostihnou. V noci nemůže kvůli nutkavému přemítání spát.

V terapeutické skupině se problém zpracovává. Při tom se ukáže, že ztráta kontroly nad pocity zlosti a nenávisti je častým problémem, který se projevuje nesmírně trýznivě. Stává se, že tyto nálady trvají mnoho dnů. Pan B. používal k tomu, aby svou mrzutost ovlivnil, i alkohol a drogy. Následkem byla chorobná závislost.

Zášť se může stát chorobnou, jestliže pocity hněvu zaujmou místo řešení problému. Aby se pomstil, dovolí pan B. své zlosti z utrpeného příkoří, aby v jeho nitru stále sílila, jako by za to ponížení mohl potrestat celý zbytek světa. Poněvadž problém se tak vyřešit nedá (příkoří nezmizí, když se pan B. rozzlobí), nasazuje do hry stále více zášti, která ovšem podle pravidel začarovaného kruhu situaci dále zhoršuje. Více zášti vede k větší frustraci a rozladění, které má zas překonat další dávka zášti.

Poměrně malý problém se stále zvětšuje.

Tyto silné pocity v sobě nesou tendenci k osamostatnění.

Postižený ztratí schopnost usměrňovat vztek a hněv, ztratí nad nimi kontrolu. Ztráta kontroly je podstatným rysem každé chorobné náruživosti. V tomto případě to znamená, že již slabý hněv může způsobit ztrátu kontroly a postižený je polapen ve své zášti. To je vysvětlením krajní citlivosti vůči sebenepatrnějšímu příkoří.

Neschopnost ovládat city vede navíc k emocionální labilitě, která procesy v tomto začarovaném kruhu urychluje.

Jiný pacient, pan K., prožívá svou neschopnost usměrňovat zášť v trýznivě masivní formě. Jsou to tak mocné pocity, že by se nejraději nechal zavřít do vězení, protože má obavy, že už nezvládne průběh svého všedního dne. Jeho agresivní rozlady se objevují i bez vnějších podnětů.

Lidé postižení chorobnou přemírou zášti se stejně jako nemocní, kteří trpí jinou chorobnou náruživostí, mohou ze svého chybného chování vymanit jen pomocí abstinence. To však není snadné.

Nejprve je třeba pochopit, že porucha vedla spolu se ztrátou kontroly k rozladění a že vždy existuje lepší řešení než se mstít nebo se oddat vnitřní zášti. Modlitba Christofa Friedricha Öttingera (1702-1782) je názorným vodítkem pro abstinenci, i pro abstinenci od zášti. Ty tři poučky pomáhají právě lidem postiženým chorobnou záští, aby si uspořádali myšlenky, a tím i své pocity:

Bože, dej mi mírnost,
abych přijímal věci, které nemohu změnit,
odvahu,
abych měnil věci, které mohu změnit,
a moudrost,
abych jedno od druhého rozlišil.

Konflikty a problémy lze podle těchto zásad podrobit zkoumání a otevřít tak cestu k jejich realističtějšímu posouzení a

zhodnocení. Zášť se objevuje vždy, když lidé chtějí měnit věci, jež změnit nejdou. Člověk postižený chorobnou záští musí pochopit, že produkuje vnitřní zášť místo toho, aby jednal. Tam, kde se věnuje své záští, by se měl spíše vzchopit a pracovat na skutečné změně. Změna také znamená vzdát se nerealistických požadavků.

Poznat vlastní bezmoc!

Lidé jsou často vydáni napospas svému osudu. Pro většinu z nich je těžké to přijmout. Západní člověk žije iluzí, že všechno je uskutečnitelné. Žije v klamu, že může a musí všechno řídit. Opak je pravdou. Často citovaným příkladem je medicínský výzkum. Přes ohromné úspěchy a pokroky vesměs nejsou lidé zdravější, spíše nemocnější. Sotva je jedna choroba napůl přemožena, objeví se několik nových.

Člověk v železných kamnech chce být mocný, protože se bojí své reálné bezmoci. Popírá hranice uskutečnitelného a kvůli tomu není dobře přizpůsobený realitě. Nestojí nohama na zemi, chybí mu uzemnění ve smyslu přímého kontaktu s realitou, je nad ni jakoby povznesený. Tím, že se snaží být stále větší, utíká se do své zdánlivé jistoty. Poznat a přijmout vlastní bezmoc je cesta, jež vede k většímu smyslu pro realitu, a tím také k větší vnitřní stabilitě. Bylo to fatální, že doposud na všechno, co se mu nehodilo, říkal "ne", a teď je nutno si připustit i opak. Cvičit se v kladném postoji k věcem, které nelze změnit, učit se říkat ano:

I syndromu železných kamen;

I současné životní situaci (která se možná nedá snadno změnit);

I tomu, že se člověk musí skromně učit;

I pocitům závisti;

I tomu, že ostatní lidé smejí být jiní;

I sobě samému a světu;

I všemu jednoduchému, obyčejnému a normálnímu

(nikoli grandióznímu);

I ...

Se svým pesimismem je člověk v železných kamnech nezřídka škarohlíd a vidí všechno černě. Sklenice je pro něj vždy napůl prázdná, a ne ještě zpola plná. Negativní myšlenky způsobují negativní pocity, pozitivní myšlenky vedou k optimistickému postoji. Musí se učit stát se člověkem, který říká "ano". Tím nemyslím, že na všechno kývne a vše schválí, nýbrž že jeho postoj k životu je pozitivní. Nový životní postoj lze cvičit zejména v terapeutickém společenství. Recidivy, návraty k chování ovládanému záští, jsou zde přístupné bezprostřednímu zpracování. Jedno pravidlo ve skupinové terapii zní: Nebráníme se! Tím se myslí, že nic z toho, co druzí sdělí o někom z pacientů ze skupiny, se nechápe jako útok, ale jako pokus o poskytnutí pomoci. To zvláště v počátečním období terapie pacienti nedokážou hned rozpoznat. Staré mechanismy, jež se zakládají na strachu ze zranění, vedou až příliš často k odmítání správných a upřímných upozornění.

Podstatným cílem terapie je usmíření se sebou a s ostatními. Dosáhnout toho je mnohem obtížnější, než bychom ze začátku řekli. Podle pohádky může ke spáse, vyléčení, osvobození (všechny ty pojmy jsou nepředstavitelné bez míru) dojít teprve na konci. Pokračování se však nevyvine samo od sebe, člověk se musí vzdát starých a lichých půtek. Ostré meče je třeba překonat. Ačkoli na tomto místě cesta ještě není u konce, patří sem vnitřní rozhodnutí vzdát se pohrdavé kritiky, agrese, soupeření, boje a podobných věcí a cvičit se ve styku s lidmi v duchu nenásilí. To znamená žít a nechat žít, oprostít se od nezdravé touhy po uplatnění, stát se člověkem mezi rovnocennými lidmi, chápat slabosti druhých a nevnímat je jako podnět k pohrdání. Právě lidé se syndromem železných kamen jsou často nesmiřitelní. Jedno příkoří pro ně znamená nepřátelství na celý život. Pro ně, v jejich nitru, jako by ti lidé prostě zemřeli. Mají sklon k rozdělování světa na dva tábory, na ty, kteří jsou pro ně, a ty, kteří jsou proti: černý, nebo bílý, všechno, nebo nic. Podobně jako pociťují málo náklonnosti k sobě samým, je jim zatěžko chovat se k druhým lidem velkoryse a tolerantně, odpouštět chyby a akceptovat nedostatky. S neomylnou jistotou hledají a nacházejí slabosti druhých a bez ostychu a radikálně těchto zjištění využívají pro své zájmy. Pro člověka v železných kamnech bude tedy velmi těžké utrpět příkoří a vzdát se pomsty nebo odvety. Ale právě to je potřebné, jestliže se chce přiblížit své opravdové osobnosti. Udělat z mečů radlice znamená radikální změnu celého života. Teď je namíste konstruktivně využít energii, která byla předtím využívána k boji, obraně a zjednávání odstupu. Člověk v železných kamnech se musel naučit mnoha dovednostem, aby obstál ve svém těžkém životním boji. Nyní by měl své síly a schopnosti využít pozitivně, aby mu pomohly překonat tvrdé opancéřování jeho charakteru. K následování obrazu o mečích a radlicích je třeba kreativita a fantazie.

Není možné se jen tak beze všeho zřítí zažitých způsobů chování. Má-li člověk něco odložit, musí za to na druhé straně něco dostat. I pohádka o tom ví, ukazuje se to v dalších obrazech.

kapitola 10

Plavba přes velikou vodu
aneb vzpomínání

Železná kamna byla odsunuta daleko za skleněné vrchy a ostré meče. O nějaké veliké vodě se nejprve nemluví, ale aby královská dcera dorazila ke svému milému, musí se přes takovou vodu dostat. V pohádce se jen říká, že se přes ni dostala, a je nám nápadné, že žabky jí pro zdolání této překážky nemusely na rozdíl od skleněných vrchů a ostrých mečů poskytnout nic, co by jí mohlo pomoci, třebaš člun. Ještě jednou si připomeňme, že královská dcera představuje stránku osobnosti, která v člověku v železných kamnech existuje, aniž by do té doby byla prožívána a rozpoznána. Jezero nebo moře je z pohledu hlubinné psychologie obrazem té oblasti lidské existence, kterou označujeme jako nevědomí. Plavba

přes velké vody je obrazným znázorněním toho, že královská dcera může dorazit k zámku svého milého pouze tak, že se otevře svému nevědomí. Má-li se člověku v železných kamnech zpřístupnit možnost, aby dorazil do svého vnitřního zámku, tam, kde lze najít jeho pravou osobnost, je třeba, aby poznal sám sebe. Zdolání skleněných vrchů a ostrých mečů s sebou nese to, že se setkává sám se sebou, že nachází odvahu vidět a uznat své popírané nedostatky. Pak se už nedívá na všechno spatra. Jeho sebepoznání mu dovolí, aby se stal lidštějším a opravdovějším. Proto je to také královská dcera, která nejprve sama pluje přes velké vody. Pro ni je snazší navázat kontakt s nevědomím, neboť ona (to znamená stránka, kterou musí člověk v železných kamnech v sobě sám rozvinout) žije z podstatně hlubších pocitů než královský syn.

Rozlišujeme mezi vědomím a nevědomím. Vědomé je všechno duševní, co je přístupné bezprostřední vzpomínce, zbytek je nevědomý.

Nevědomí je co do rozsahu mnohonásobně rozsáhlejší než vědomí a jeho vliv je mnohem významnější, než se obecně předpokládá. Mnohé nevědomé obsahy jsou silnější než vědomí¹³ a nakonec se prosadí.

Terapie proto musí mít vždy za cíl změnit také nevědomé procesy.

V naší kultuře lidé ve velkém rozsahu ztratili kontakt s nevědomím, a tedy s podstatnou oblastí své existence. Tak i člověk v železných kamnech bývá většinou někdo, kdo se upsal racionalitě, člověk, který uznává v první řadě hlavu, svůj rozum. Je to člověk žijící hlavou. Je pro něj typické, že chce problémy řešit výlučně myšlením. Přehnané zdůraznění ratic, rozumu, s sebou nese spoustu utrpení. Celé hodiny se myšlenky honí sem a tam bez výsledku. Mnozí lidé trpí doslova nutkavým hloubáním; znamená to, že se jim zdá nemožné s přemítáním přestat.

Pocity tvoří most mezi duchem a tělem a také mezi vědomou a nevědomou sférou. U člověka v železných kamnech jsou pocity vypovězeny do sféry nevědomí. Tyto uvězněné pocity, které jsou odštěpené a nejsou vnímány a vedou k omezené kvalitě života, musí být nějak spojeny s "hlavou".

Drama v průběhu dětství se odehrálo tak brzy, že se zdá nemožné na ně vzpomínat. Lidé v železných kamnech mají obecně málo vzpomínek na svou minulost. Události jsou nicméně v nevědomí uloženy a chtějí být znovu odhaleny. Právě psychoanalytická terapie se pokouší našemu vědomí opět zpřístupnit zapomenutá nebo vytěsňená zranění, vysvobodit je z nevědomí, aby se pak vědomě dalo do nich nahlédnout a zpracovat je.

Během této fáze dalšího vývoje jde o prohloubené pochopení poruchy. Aktuální je otázka "Kde je příčina?" Následující kazuistika nám ukáže, jak v průběhu terapeutického léčení alespoň zčásti vychází najevo pozadí poruchy osobnosti:

Pan C. by jistě na terapii nepřišel, kdyby nebyl už několikrát hospitalizován pro otravu alkoholem. Dále trpěl silnou poruchou příjmu potravy, bulimií. Jako cukrář měl přístup k velkému množství potravin, z něhož si tajně bral a v nestřežených okamžicích se cpal jídlem, od kterého si vzápětí ulevoval

zvracením. Tuto proceduru opakoval denně, někdy vícekrát během dne. Proto měl pan C. i přes příjem obrovského množství potravy podváhu.

Dalo mu velkou práci vpravit se do nemocničního režimu. Kvůli narušenému stravování stále upadal do začarovaného kruhu přejídání, následného zvracení, ztráty sebeúcty, stavů rozladěnosti a nového obžerství. Několikrát chtěl terapii přerušit, připadal si na nesprávném místě. Nejprve vnímal jen rozumově, že přerušení terapie by nebylo ničím jiným než útekem před závislostí a že by tento útek nevyhnutelně znamenal ztroskotání.

První fáze terapie probíhala ztěžka, neboť pro pana C. bylo, stejně jako pro jiné oběti bulimie, nesmírně těžké korigovat své stravování. Teprve v další fázi bylo osvětleno pozadí jeho choroby. Během terapie se jasně ukázalo, že pan C. odpovídal po mnoha stránkách obrazu člověka v železných kamnech. Neměl téměř přístup ke svým pocitům, zejména pro něj bylo obtížné projevit nebo vyjádřit pocity bolesti a smutku. K ostatním pacientům se choval chladně, odmítavě, nezřídka je pohrdavě kritizoval a vystupoval povýšeně.

Naštěstí se ukázalo, že jeho rodiče jsou ochotni spolupracovat a docházet na kliniku na rodinnou terapii. Vedl je k tomu v první řadě pocit povinnosti korektních rodičů, kteří si nemají co vyčítat. To také zdůrazňovali při prvních rozhovorech. Otec byl vojákem z povolání a vyzářovala z něho neochvějná věrnost principům a solidnost. Matka působila chladně, distancovaně a měla spíše mužsky přísné rysy, které zakrývaly citlivé, zranitelné vnitřní jádro.

Po různých nezdařených pokusech pochopit pozadí poruchy osobnosti otevřel pan C. téma manželské nevěry svého otce, kterou jako dospívající velmi trpěl, v neposlední řadě proto, že musel sledovat, jak se jeho matka trápila. V té souvislosti začal pacientův otec hovořit o sexuálních problémech v manželství. Na pozadí raného zážitku sexuálního zneužití pociťovala matka silný odpor ke každé formě sexuality. Vlastně se jí protivilo všechno mužské, vysvětlila. Po jistém zdráhání připustila, že byla velmi zklamaná, když porodila syna. Doufala, že přivede na svět dceru. Následkem toho byl matčin rozpolcený postoj k synovi. V oblasti hmotné péče nebylo nic zanedbáno, problematický vztah k matce se odrážel především v pacientově sebecitu.

Pan C. měl velké potíže s mužskou identitou. Sexuálně se cítil jako neutrum. Jeho partnerské vztahy až dosud po krátké době ztroskotaly, protože se nedokázal s nikým skutečně sblížit. Při povrchním kontaktu působil většinou přátelsky a nekomplikovaně. Užší vztahy byly rychle zatíženy prázdnotou a nudou, takže ztroskotávaly. Své pocity musel pan C. uvěznit. Aby se líbil své matce, nesměl projevit a žít svou mužskou přirozenost. To si do té doby neuvědomoval. V terapii, která bude trvat delší dobu, se má pan C. naučit bránit se zvnitřněným omezením ze strany matky a nalézt vlastní Selbst, vlastní osobnost.

Začátek pohádky jsme chápali tak, že prince do železných kamen zaklela temná matčina stránka - ježibaba. Tento výklad se kryje s poznatky klinické psychologie, která má za úkol zkoumat a léčit duševní poruchy: Narušený vztah k matce vede k narušenému vztahu člověka v železných kamnech k sobě samému, a to se zase projevuje ve všech jeho vztazích k ostatním lidem.

Pokus o přesné probádání poruchy v konkrétním jednotlivém případě je možný jen přes zasuté vzpomínky. Přitom půjde především o prozkoumání vztahu matky a dítěte, ačkoli tu není příčina vždy.

Často ale postačí šířeji porozumět tomu, jaký byl vztah mezi matkou a dítětem. Jestliže známe matčinu osobnost, mohou její charakterové rysy sloužit jako informace o tom, jaká asi byla atmosféra během vývoje pacienta v jeho raném dětství. Jistá opatrnost je namístě, neboť na tehdejší chování matky a dítěte působilo i mnoho vnějších vlivů. To, že všeobecné charakterové vlastnosti matky již cosi vypovídají o vztahu matky a dítěte, ukazují následující kazuistiky, které upozorňují nedostatečnou schopnost lásky u některých matek:

Má matka nedokázala vůbec dát najevo city. Byla alkoholička a značně nevypočitatelná a bezohledná. Často mě bezdůvodně bila nebo jsem byl celé hodiny zavřený v tmavém sklepe.

Nebo:

Má matka mě přivedla na svět jako nemanželské dítě. Myslím, že mi nikdy neodpustila, že jsem se narodil.

Nebo:

Má matka byla vždy velice dominantní a panovačná. Tím trpěl zvláště otec, ale také já. Spokojená nebyla nikdy.

Nebo:

Vyrostl jsem v dětském domově. Občas přišla matka a přinesla mi sladkosti. Často se nehlásila celé týdny.

Hledání příčin syndromu železných kamen, deficitu, který vedl k poškození a poruše dítěte, je důležitou součástí psychoterapie.

kapitola 11

V zámku nepravých pocitů

aneb nepravé Selbst

Královská dcera se nezadržitelně blíží ke svému milému a při střízlivém pozorování bychom se mohli domnívat, že nyní, když dorazila k zámku a ví, že králevic v něm žije, není nic snazšího než k němu přijít a nechat se poznat jako pravá nevěsta. A opět je jazyk pohádky bezelstně jasný a zřiká se jednoduchých, příliš rychlých řešení. Královská dcera, jež hledala a našla svého milého, je už tak blízko, a přece daleko. Když se ocitne až u něj, je princ omámený a nedojde ke skutečnému kontaktu, nedojde ke shledání. Přes zdolané překážky princezna stále ještě není v cíli, naopak! Jak snadno by teď mohlo všechno ztroskotat! Teprve poslední ze tří setkání přinese úspěch.

Nejprve musíme scénu vysvobození přesněji prostudovat, neboť i zde jsou vyjádřeny naprosto zásadní věci. Místo, na které nyní královská dcera dorazila, je opět symbolem vnitřního světa člověka se syndromem železných kamen. "Zámek nepravých pocitů"

odráží důležité fasety jeho existence. Falešná nevěsta je ochotna ke každému klamu, jen aby pro sebe získala výhody. Dokonce je zrada partnera prostředkem k obohacení. Jde o vnější věci, o krásné šaty, o náhery a krásu; zdá se, že ty mají největší hodnotu. Jednoznačně tu můžeme rozpoznat nejen individuální problém, ale i ústřední problém západních a v rostoucí míře i východních průmyslových národů: Pocit vlastní hodnoty národa se stanovuje podle hrubého národního produktu. (Viz k tomu Dodatek, str. 131, "Narcistická společnost".)

Nepravou nevěstu musíme vykládat jako další součást osobnosti člověka v železných kamnech. Je obrazem jeho nepravého Selbst. Lidé, kteří nemohli rozvíjet své pravé Selbst, nejsou skutečně sami sebou a jejich vztahy mají neoprávněný, falešný charakter. Člověk má dojem, že hraje nějakou roli, v níž perfektně splňuje požadavky. Když jde o to dosáhnout výhod, téměř každý prostředek se hodí. Vztahy, které už nepřinášejí výhody, ztrácejí na významu a jsou ukončeny. Druzí lidé jsou bez soucitu zraňování, šizení, klamání atd. Lidé s nepravým Selbst dávají najevo:

I zájem a účast vůči truchlícím, jestliže to přináší prospěch;
I ocenění, jestliže je výhodné někomu zalichotit;
I podřízenost, jestliže lze těžit z moci a lesku druhého;
I nadměrné zatížení, jestliže jde o to zapůsobit na druhé nebo se chránit před přidělením další práce;
I smutek, jestliže je výhodné budít u ostatních soucit;
I moc a sílu, jestliže tak lze získat obdiv ostatních;
I ...

Vykořisťování a zneužívání druhých lidí je u mnoha vězňů v železných kamnech běžné. Mají výraznou schopnost nacházet právě ty lidi, kteří jsou poddajní vůči jejich egoistickým potřebám.

Partnerské vztahy mají často charakter sexuálního vykořisťování.

Pan S., povoláním obchodní zástupce u větší firmy, přišel kvůli opilosti za volantem už několikrát o řidičský průkaz. Když přišel na kliniku, bylo pro něj těžké přijmout fakt, že trpí chorobnou závislostí. Jeho chování se podobalo vystupování dobře připraveného herce. Jeho příjemný a přátelský přístup měl v sobě něco manipulativního. Rychle pochopil pravidla terapeutického společenství a hrál dokonalého pacienta. Zdálo se, že zlost nebo hněv vůči druhým jsou mu cizí. V povolání byl pan S. úspěšný. Zde mu jeho vstřícné a galantní vystupování získalo významné výhody. Od své manželky odešel kvůli jiné partnerce. Už předtím vystřídal několik poměrů. Chyběla mu schopnost skutečně se otevřít blízkosti a intimitě. V dalším průběhu terapie vyšlo najevo, že novému vztahu hrozilo ztroskotání kvůli tomu, že se pan S. cítil být omezen ve své svobodě. Vyprávěl, že vždycky na začátku vztahu pro něj nebylo nijak těžké zůstat partnerce věrný. Ale jakmile spojení začalo být užší, vyhledával tajná milostná dobrodružství.

V terapeutickém společenství byla nápadná jeho hektická podnikavost. Nedokázal snést nečinnost. Silný vnitřní neklid spojený s pocity prázdnoty a nesmyslnosti, které se ohlašovaly především v období nečinnosti a volného času, byl stále více

patrný jako problém. Po určitém zdráhání (mít problémy se vlastně nehodilo k obrazu, který si o sobě vytvořil) dále přiznal, že má přehnaný strach z nemocí. Jako silný kuřák se obával, že dostane rakovinu plic nebo srdeční infarkt. Tyto úzkosti jej sužovaly zvláště v noci, když nemohl spát.

Navenek pan S. nepůsobil jako člověk, který by svými vztahovými problémy trpěl. Až jeho alkoholová závislost jej donutila k tomu, aby se zastavil. To, že by vedle nadměrné konzumace alkoholu mohl mít ještě další těžkosti, si zpočátku nechtěl připustit. Svých cílů dosahoval téměř bez námahy a vyzařovala z něj sebedůvěra a převaha.

V terapeutickém společenství se uměl manipulativně uplatňovat a imponovat druhým. Svou velikou citlivost vůči příkořím obratně zastíral. Celkově však působil pozoruhodně povrchně a všechno na něm bylo až moc hladké, bezproblémové, bez hloubky.

Nepravé Selbst se stalo životním postojem člověka v železných kamnech natolik, že si neuvědomuje, že to, co dělá nebo říká, neodpovídá jeho pravému Selbst. Terapeut proto během terapie dbá na každou nuanci výrazu tváře. Vždy, když cítí, že je opravdový, hned to pacientovi řekne: "Když jste teď mluvil o smrti svého přítele, zřetelně jsem vnímal váš smutek." Pacienti se tak učí přiblížit se svým pravým pocitům a vyjadřovat je. To je nesnadný proces, který se dá v terapeutickém společenství nejlépe zahájit, protože tu mohou být bezprostřední ohlasy ze strany ostatních pacientů nebo terapeuta.

Nepravé Selbst je životní postoj, který lidé v železných kamnech museli rozvinout, protože dostávali lásku jen tehdy, jestliže nebyli sami sebou a přizpůsobovali se očekáváním druhých. Nyní věří, že v životě lze obstát jen na základě manipulace, klamu až podvodu a svodů. "Svět chce být klamán!" říká lidová moudrost, a často se dá skutečně vycházet z toho, že poctivost, spolehlivost a neúplatnost na první pohled přinášejí nevýhody a vůbec nejsou vždy cestou, která by nejrychleji vedla k cíli. Cesta falešného Selbst většinou skutečně obnáší hmotné výhody. Prohnanější je silnější a úspěšný, společensky uznávaný; poctivý je tím hloupým. Nepravé Selbst je odměňováno a často se stává životním postojem, který se pokládá za naprosto správný a nezbytný. Ale cena, kterou je třeba zaplatit za vykořisťovatelský a sobecký životní postoj, je vysoká; svědomí je omezeno, v nejhorším případě je úplně zakrnělé nebo vůbec žádné a neschopnost pocítit lásku k sobě a k druhým způsobuje zahořklost a nemoc.

Lidé v železných kamnech mají zvlášť velké problémy s pocíťováním hlubokého smutku a opravdové radosti. Radost u těchto lidí působí zpravidla předstíraně zdvořile, jako maska. Zlost a nenávist jsou ústřední pocity, které jsou podprahově pocíťovány téměř neustále. Zvláště dojde-li k příkoří, může vztek překypět a může dojít k naprosté ztrátě kontroly. Nyní je člověk v železných kamnech v kontaktu se svými skutečnými pocity, ale tyto silné pocity zlosti a nenávisti zamezují přístup k pravému Selbst podobně jako neupřímná hra různých rolí, které přinášejí vždy jen vnější

výhody, ale žádné skutečné uspokojení.

Okamžité uspokojení potřeb

U lidí, kteří musí žít v železných kamnech, je problémovou oblastí sklon k okamžitému uspokojování potřeb. Těžko snášejí napětí a snaží se je přemáhat různými metodami, které mají přinést rychlou úlevu. Jak jsme viděli v kazuistikách, častým trýznivým stavem je vnitřní prázdnota a nuda a rovněž depresivní nálady. Ty se přemáhají pomocí omamných látek. V první řadě je zde třeba uvést alkohol, drogy a léky. Ale i nakupování, jídlo, hry, práce, sledování televize, jízda autem, neutuchající aktivita atd. mohou mít funkci uklidňujících prostředků.

Protože to, co by skutečně mohlo léčit, ve vnějším světě neexistuje, hledá se náhrada. Měli by to vědět zvláště lidé trpící chorobnou náruživostí. Zpravidla nestačí vzdát se drogy, především bude důležité přijmout za své to, co jako cestu k uzdravení navrhuje pohádka: vývoj schopnosti milovat. Pro člověka v železných kamnech nebude východiska, jestliže se nenaučí vzdát se okamžitého uspokojení potřeb. To, co pohádka rozvíjí krok za krokem, je proto nevyhnutelný a ovšem i obtížný proces. Zkušenosti, jež byly spojeny s překonáváním překážek a problémů, nyní pomáhají uskutečnit poslední kroky.

Pohádka s velkou naléhavostí klade vedle sebe obě strany mince: Je zde královská dcera, která se vydává ze všeho, všechno nabízí na prodej, obětuje krásné šaty (čili všechny vnější věci), jen aby mohla být v blízkosti milého. Její smutek je hluboký a její věrnost má dětsky závislý charakter. Na druhé straně je omámený kralevic! Výpověď pohádky musíme opět vyložit symbolicky. To, co jej omamuje, je nepravá nevěsta. Zastupuje všechny možné omamné prostředky, které mohou lidem bránit v tom, aby skutečně vnímali sami sebe, cítili tedy zprvu smutek a strach, pak ale i radost, štěstí a vděčnost. V centru jejich života stojí hon za úspěchem, prestiží, mocí, vlivem, penězi, majetkem, krásou, nesmrtelností atd. To, co ve vyhocené poloze platí pro člověka v železných kamnech, je velmi rozšířený problém naší doby. Všechno má být stále dokonalejší, cílů se dosahuje s nasazením velkého množství energie a všech dostupných prostředků. Naučit se milovat není příliš atraktivním cílem, anebo si lidé myslí, že to přijde samo. To se nemusíme učit, už to umíme, stačí když si najdeme správného partnera, který nám věnuje věčnou lásku.

Pohádka ukazuje cestu džunglí: opravdová sebeláska je protikladem egoismu.

Překrásné šaty, které královská dcera nachází v každém ze svých ořechů, jsou velmi cenné svým symbolickým významem. Jsou to obrazy opravdové sebelásky. V pohádce musíme vnější rysy, jako je královská koruna, zlaté vlasy, žába, ježčí kůže, překrásné šaty atd., téměř vždy vykládat jako vnitřní stavy. Princezna nachází v každém dalším ořechu ještě krásnější šaty a nabízí se domněnka, že už jen tím by kralevice musela přesvědčit o své pravé totožnosti. Proč ty drahocenné oděvy přenechává nepravé nevěstě? Během psychoanalytické terapie nechá terapeut klienta volně

rozvíjet myšlenky a fantazie. Vědomě připustí, aby se ještě silněji rozvinuly velikášské fantazie. Beztoho už extrémní potřeba uplatnění a uznání se bude dále stupňovat. Terapeut se bude pokud možno vyhýbat zastavení tohoto procesu, který může trvat už dlouho. Existuje totiž oprávněná naděje, že se pacient sám probudí a sám rozpozná své skutečné deficity. Paralely v pohádce jsou zjevné: Pravá nevěsta přenechá krásné šaty nepravé nevěstě bez zdráhání, protože ví, že ta si s nimi nakonec stejně neporadí. V jejích rukou se z nich stanou opět vnější věci. Iluze prasknou jako mýdlové bubliny!

Opět musíme uvažovat o tom, že všechny tři postavy (dosud nevysvobozeného královského syna, nepravou nevěstu a hledající princeznu) musíme pokládat za součásti jedné osobnosti a že každá z nich znamená určitou její stránku. V člověku v železných kamnech vždy existovalo nepravé Selbst, které symbolizuje nepravá nevěsta. Pravá královská dcera se v dosavadním procesu svého hledání a putování stává v nitru uvězněného člověka stále mocnější silou. Obě, nepravá i pravá, si konkurují a člověk v železných kamnech prožívá období silného vnitřního rozštěpení. To vrcholí v rozhodující scéně, kdy princ nechá být víno, do kterého byl namíchán uspávací prostředek.

kapitola 12

Probuzení k lásce

Touha po lásce je láska. A věz, že když se pokoušíš jít lásce vstříc, už jsi zachráněn. Antoine de Saint-Exupéry

Pravá nevěsta na sebe vzala všechno, aby se se svým milým skutečně setkala. Ví, že ji zase pozná, jen když se jí naskytne příležitost, aby si stanuli tváří v tvář. Ve scéně, která se třikrát opakuje v princově ložnici, poznáváme vrchol putování. Práce na sobě, překonání všech překážek a obtíží, to vše vedlo ke zrání a dalšímu vývoji osobnosti, takže se konečně vyjevují skryté poklady. Princeznina námaha je ve skutečnosti tím, co absolvoval člověk v železných kamnech, když na sobě pracoval. A námaha a práce se vyplatila.

Ve skutečnosti jsou zákonitosti osobního vývoje podobné. Kdo velmi lpí na hmotných věcech, na statutu, prestiži a uznání, ztratí to podstatné anebo to nikdy nezíská.

Nepravá nevěsta, která si vše nárokuje pro sebe, je nenasytá, a proto chce přirozeně dostat i princezniny šaty. Aby je získala, vnese do hry klam a lest a namíchá králevici do vína uspávací prostředek, aby pravou nevěstu nepoznal. Snaží se přivlastnit si krásné šaty, a přitom pro to vlastně nic neudělat. Podaří se jí to však jen dvakrát, potřetí je odhalena. Pohádkovými obrazy řečeno, jen po tvrdé práci na své osobnosti je možné sklízet plody.

Princezna nařiká: "... já tě hledala, putovala za tebou, přešla skleněný vrch i tři ostré meče i přes širokou vodu a teď, když jsem tě konečně našla, ty mě neslyšíš." Když ji králevic kvůli svému omámení neslyší, má právo na to, aby mluvila o svém hledání a putování jako o nadlidském výkonu. Musí se ale cvičit

v trpělivosti a doufat, že to, co obětovala a investovala, se vyplatí.

Jinak se chová nepravá nevěsta! To, co považuje za žádoucí, to musí mít. V terapii jsou někdy jasné paralely. Lidé očekávají, že se jim má dařit lépe, ale do práce na své osobnosti se pustit nechťejí. Ta cesta se jim zdá příliš nepohodlná a nebezpečná, příliš jim nahání strach. Raději zůstanou pasivní a dále se snaží manipulovat a zneužívat druhé, aby dosáhli svého cíle. Pohádka tuto cestu jednoznačně představuje jako odsouzenou k nezdaru. Triumf nepravé nevěsty je jen krátkodobý. Zanedlouho všechno ztratí a vinu bude hledat - jako vždy - u druhých. Sebepoznání a sebekritika jsou jí cizí a nehodí se k ní. Bude hledat a najde si další lidi, se kterými se její drama bude opakovat.

Pravá královská dcera je otřesená a zoufalá, když ji kraleVIC neslyší. A tak je tedy pro člověka v železných kamnech zoufalství a smutek nad sebou samým klíčem k vysvobození. V pohádce princ pozná pravou nevěstu, když se vzdá omámení. Doslova se tam říká: "Ty jsi má pravá ..." Míněna je tím ta správná, nebo ještě lépe opravdová, nefalšovaná. Vykládáme to tak, že znovu pozná své pravé Selbst.

Znovu jej přijala, ačkoli se obrátil k jiné, mladší. On hořce plakal, neboť si nikdy předtím neuvědomil, jak velice ji zranil. Na tomto příkladu můžeme porozumět rozhodujícímu obratu, který v životě člověka v železných kamnech musí nastat. Tak jako je tento muž do hloubi své duše otřesen svým sobeckým jednáním, musí se člověk v železných kamnech naučit chápat svůj dosavadní život jako zradu na sobě samém. Hnal se za tím, co je nepravé, nesmyslné, sobecké a egoistické. Zraňoval druhé a především sám sebe. To k jeho životní skutečnosti patřilo tak, že nedokázal věřit nebo chápat, že by to mohlo být jinak. V tom smyslu se musí učit sám sebe vidět a rozumět si.

Jedna denní zpráva z terapie zachycuje jako momentka poznatky, jež pacient získal:

Od probuzení dnes ráno až do chvíle, kdy jsem se nasnídal, jsem byl silně zaujat událostmi včerejšího dne. Dokázal jsem jasněji myslet, třídit. Po snídani mi začalo při odpočinku na lůžku svítat: Samé iluze! Zhrozil jsem se, když se ke mně vkradlo poznání, že mi jako malému chlapci neustále lámali vůli. Jako malý kluk jsem nesměl a nemohl žít svůj život. Místo toho jsem měl předepsáno, jak smím žít, a já jsem se přizpůsobil. Obrazy z mých vzpomínek ožily. Byly to zkoušky odvahy: "Já jsem přece někdo! Tak se podívejte!" Ale nikdo to neviděl, anebo to bylo stejně jedno, jakoby samozřejmé.

Ve své osamělosti jsem byl smutný a nenáviděl jsem za to ty, kteří byli zodpovědní, své rodiče. Abych mohl žít v "míru", sklonil jsem se před vnucenou vůlí. Byl ve mně hněv a vztek, postavil jsem se na odpor jen několikrát, a nakonec jsem se pak úplně poddal, jako bezmocný slaboch. Lákali mě prázdnými sliby: "Učíš se pro život!" Zbytek kapitulace dokonaly drahé a nesmyslné dárky. Teprve dnes jsem si uvědomil, že jsem nikdy nesměl žít

svůj život. Na nějaké výhybce mě převedli na jinou kolej a musel jsem žít jiný život. Protože byl příjemný, zvykl jsem si na něj. Jenže to byl svět iluzí. Právě tak, jako žili mimo realitu mí rodiče, vydal jsem se i já do tohoto naprosto izolovaného klamného světa a vystavěl jsem na něm svůj život. Tento svět jsem agresivně bránil a při tom jsem zapomněl na sebe, když jsem byl malý chlapec.

Tím, že jsem se oženil, jsem vlastně jen vyměnil strojvedoucího. Namísto mé matky řídila vlak na té nutkavé koleji vedoucí "cizím světem" má manželka. Přátelství se svou pozdější ženou jsem využil k útěku z rodičovského, vlastně matčina domu. Kvůli tomu jsem opustil svou dlouholetou přítelkyni, jako by nikdy ani nebyla. Tanec v pekelném ohni až do konce! Nakonec jsem se oženil. Jistě, vůbec jsem se ženit nechtěl a neviděl jsem žádné východisko z té pasti. Kromě toho tu bylo soutěžení s tou mou bývalou! A opět jsem poslechl a zapomněl; vždyť rámcové podmínky byly v pořádku. Můj klamný svět byl dokonalý.

Byl jsem tak přizpůsobivý, že nechut' k vyřizování každodenních záležitostí u mě přerostla v pocit štěstí, protože jsem harmonii hodnotil jako úspěch své dobře odvedené práce a mohl jsem si tak zajistit náklonnost a lásku své manželky. A běda mi, když jsem harmonii narušoval! Následovalo odpírání lásky!

Já, cestující v nesprávném vlaku, jsem věřil, že bych mohl ovlivňovat strojvedoucího. A znovu jsem se stavěl na odpor slabošsky a bezmocně. Má vůle byla zlomena podruhé. Malý chlapec byl zapomenut; dokonce byl nyní zničen i můj klamný svět, který mi byl důvěrně známý a měl znamenat bezpečí a lásku. Můj chaos byl dokonalý, bezvýchodný.

Svou zlost a svůj hněv jsem od svého "přepólování" v dětství používal téměř výlučně na to, abych sám sebe popíral, "maskoval se" v zájmu přežití. "To nemůže být, protože nemůže být nic, co být nesmí!" této větě jsem vždy byl věrný.

Myslím, že právě v této bezvýchodnosti jsem se začal otupovat alkoholem. Má manželka byla takřka identická s mou matkou!

Historie se opakuje!

Ten malý chlapec, který si kousal nehty, se opět poznává v kastrovaném muži, jehož vztek a hněv se rozplývá v nic!

Dotyk těchto myšlenek mě dnes přiměl k tichému a spontánnímu pláči a pak k nezadržovanému, hlasitému vzlykání při sezení se členy skupiny! Bolelo to! A byl jsem nekonečně smutný! Žil jsem cizí život a vím o sobě jen málo!

Jak z pacientova líčení vyplývá, dokázal o sobě získat podstatné poznatky. Přeplul přes moře vzpomínek a probudil se do svého dramatu.

Byla to zlá kletba, která jej uvěznila v železných kamnech, už mnohem dříve, než kam sahají jeho vzpomínky, a která jej pak vedla k tomu, že dělal všechny ty věci, které už nejde vrátit.

Hluboký smutek a lítost nad dosavadním životem v něm dovolí vyrůst právě té stránce, o které se dosud zdálo, že patří jen k princezně, pravé nevěště. Tuto jeho ztracenou stránku, kterou

musel obětovat, když byl zavřen do železných kamen, je třeba vysvobodit. Dalo by se také říct, že je to ztracená ženská stránka člověka v železných kamnech.¹⁴

Musel se stát tvrdým a bezcitným, aby přežil. Nyní jsou konečně rozpoznány a vnímány pravé pocity, které byly doposud popírány nebo odštěpovány. Tím, že pozná svou pravou nevěstu, může v sobě zjistit věci, které se mu dosud jevily jako nemožné. Bude schopen hlubokých, pravých pocitů a podaří se mu vcítit se do druhých lidí.

Pohádkám moc špatně rozumíme, jestliže v nich nenacházíme řeč obrazů. Obraz spojení prince a princezny zastupuje to, že člověk získá schopnost integrovat v sobě druhou stránku, v tomto případě stránku ženskou. Příliš snadno vzniká přesvědčení, že jde o to najít si "ideální" partnerku, která svou láskou umožní vysvobození. Tento dětský názor zavinil špatnou pověst pohádek. Nechápeme je v jejich hloubce a moudrosti, jestliže je zneužíváme k tomu, abychom rozdmychávali nerealistické fantazie o vysvobození jen proto, že je chápeme konkrétně. V každém muži nutně musí existovat i ženská stránka. Jí rozumíme schopnost vstupovat do závislosti pozitivním způsobem, mít nebo získávat ty aspekty duše, jež souvisí s péčí a matkou; schopnost rozvíjet vztahy na základě soucítění a srdečnosti. Muž, který tuto stránku v sobě postrádá, bude neustále muset dokazovat svou mužnost, například přehnaným puzením k dobývání a svádění, syndromem Dona Juana. Krajní vystupňování této problematiky vede k sadismu. V každé ženě musí právě tak nutně existovat mužská stránka, která jí umožní být nezávislá a samostatná. To znamená, že musí v životě zastat svého muže. K tomu patří, že se dokáže přiměřeně bránit, sleduje vlastní cíle, žije sebejistě a sebevědomě. Ženy, které tuto stránku v sobě nejsou s to rozvinout, v přehnané míře navozují závislý vztah k lidem ze svého okolí a partnerům. Krajně vystupňovanou formou této problematiky je masochismus. To, že existují i ženy se syndromem železných kamen a muži, kteří se vzdávají své autonomie, aby se jim dostalo náklonnosti, není v rozporu s tím, co jsem právě uvedl. Jsou ženy, jež musí rozvíjet své city, svou ženskost, a muži, kteří musí pracovat na své mužské stránce.

Ustavení co nejharmoničtější rovnováhy mezi mužskými a ženskými prvky v jedné osobnosti vede ke schopnosti sebelásky, ne k egoismu, který je opakem sebelásky. Tuto moudrost vyjadřuje čínský symbol jin a jang. Něco z jednoho je i ve druhém a naopak. Co se tím míní, popisuje Lao c' v těchto řádcích z Tao te t'ingu:

Ten kdo zná mužskost
a podržuje si svou ženskost
stává se říčním údolem země
Ten kdo se stane říčním údolem země
od toho nikdy neodchází síla Te
a on se poznovu vrací do stavu dítěte
Ten kdo zná bílé
a podržuje si přitom i černé

stává se příkladem všech
od toho se nikdy neodvrací síla Te
a on se opětovně vrací k nekonečnému
Ten kdo poznal slávu
a podrží si i svou hanbu
stává se údolem celé země
Ten kdo je údolem celé země
má vždycky Síly Te sdostatek
a poznovu se vrací ke stavu prostoty
Až tam kde se prapůvodní prostota rozpadá
tam vzniká nástroj
a užije-li tohoto nástroje Světec
povstává nejvyšší mezi úředníky
Proto veliký řezbář stejně jak správce země
vlastně neseká a vlastně nespravuje!¹⁵
Výpověď pohádky bychom mohli shrnout takto: Hledající princezna
představuje pozitivní síly, které nenásilným způsobem porazí
nepravé Selbst. Schopnost nedat se omámit nás probouzí k pravé a
nefalšované hodnotě, k uvězněnému opravdovému Selbst.
Integrace mužských a ženských sil, jin a jang, vede ke schopnosti
milovat.

Cvičení 16

Následující cvičení z bodyterapie je vhodné především pro skupiny. Nejprve se věnuje následkům, které způsobil nějaký deficit: Postoj Nikoho nepotřebuji! nebo Musím to dokázat sám! byl, jak jsem již uvedl, pokusem vytáhnout se z močálu za vlastní cop. Proto je první nutností postavit se čelem ke skutečnosti selhání a přijmout je. Druhý krok spočívá v přijetí pomoci a ve třetím jde o opětovné získání sebeúcty.¹⁷

I V první části cvičení jde o to stát v předklonu na jedné noze téměř až do zhroucení. Když už není možné stát na jedné noze, stojná noha se vymění a opět se pokračuje až téměř do zhroucení. Během stání si má cvičící představit toho z rodičů, kterým se cítil zanedbávaný a kterému říká: "Pomoz mi!"

I V okamžiku, kdy už se téměř hroutí, s pocitem, že se žádné pomoci nedočká, má cvičící opět vstát a zaujmout pozici, jakou musel zaujmout, aby přežil; jako by se na toho rodiče díval s pocitem: "Nedovolím ti vidět bezmoc, kterou cítím. Nesmíš vidět, jak jsem zoufalý a jak zle se mi vede." Je to typický postoj citového opancéřování.

I Jakmile je toto držení těla nalezeno, má člověk intuitivně vycítit, co rodič potřeboval, když bylo dítě malé.

I Co muselo dítě dělat, aby přežilo?

I Cvičící má opět pocítit tíži odpovědnosti. Stojí v předklonu na jedné noze a snaží se dát rodiči to, co mu chybí. Například: "Vždycky jsem dělal/a všechno, co jsi požadoval/a. Nikdy jsem nechtěl/a být zlý/á" atd. Jde o to pocítit, že se cvičící snažil být tomu rodiči dobrým otcem nebo dobrou matkou a představoval si: Když se rodiči povede lépe, budu mít matku/otce, která/který je schopna/en něco dát.

I Cvičící záhy pocítí vztek a bolest nad tím, že všechno jeho úsilí je marné a cena, kterou musí platit, je příliš vysoká.

I Nyní má říct: "Vzdávám se, cena je příliš vysoká!" Když už se dokáže vzdát, má se podvolit svému tělu, nechat je zhroutit a sesunout na podlahu. Ostatní členové skupiny kolem něj vytvoří kruh.

I Ze cvičícího se dere ven hluboký smutek a zoufalství. Většina cvičících si zakrývá hlavu, protože se stydí, že selhali.

I Terapeut především respektuje tyto pocity studu a opatrně se cvičícího ptá, jestli dokáže navázat s ostatními členy skupiny zrakový kontakt. Jestliže je to možné, může cvičící vycítit, zda je mezi členy skupiny někdo, kdo skutečně chápe jeho bolest, a zda chce tu osobu požádat, aby ho vzala za ruku.

Na tomto cvičení je nejtěžší přijmout pomoc; to člověk v železných kamnech totiž vnímá jako selhání. Cítí zoufalství, prázdnotu a ztrátu. Tím, že přijme ruku, se vzdává železných kamen, svého pancíře, a tím všech zvláštností své osoby. Jeho tělem opět začne proudit energie. Jeho sebeúctu už nedělá pancéřování, nýbrž srdcem pocíťovaná láska. Smí být takový, jaký je - nemusí již podávat výkony, aby byl milován. Tato náklonnost je fyzickou zkušeností a vede k integraci měkkých, laskavých částí osobnosti.

Základní věta, kterou musí člověk v železných kamnech poznat jako nové životní motto, zní: Pro to, abys byl milován, nemusíš dělat nic! Ale kde člověk, jenž chce tento nový životní postoj získat, najde místo, kde by nebyl oceňován podle svého výkonu, podle množství peněz, které má, podle vyznamenání nebo jiných výkonů? Kde nehraje rozhodující roli, zda je právě "in", "trendy", "hip", "cool" nebo jaký ještě? Kde je vítán takový, jaký je? Takové místo nejspíše najde v dobře fungujícím terapeutickém společenství nebo sebezkušenostní skupině. Zde je člověk přijímán jen kvůli své přítomnosti, své existenci a dostává se mu náklonnosti opravdu zadarmo - tak jako je milováno malé dítě, ne proto, že by bylo schopno zvláštních výkonů, nýbrž proto, že působí radost tím, že je. Jakmile se podaří integrovat náklonnost, kterou člověk dostane bez zásluh, jakmile ji už nemusí odmítat, začíná nový život.

To, čemu se má člověk se železnými kamny učit, je láska. Co pod tím ale máme chápat? Že nemůže jít o závislost v negativním smyslu, jsme už viděli. Láska je dítě svobody a předpokládá zralé lidi, kteří se nemusí vzájemně zneužívat. Závislá láska říká: "Miluji tě, protože tě potřebuji," zralá láska říká: "Potřebuji tě, protože tě miluji."

Základními prvky zralé lásky jsou podle psychoanalytika Ericha Fromma starostlivost o někoho, zodpovědnost, respekt a vědění. Vzorem starostlivosti je mateřská láska. I zralá láska sestává z prvků starostlivosti o druhé a o sebe. Podle biblické zásady "Miluj svého bližního jako sám sebe" to nejde jinak, než že všechny vnitřní postoje, orientace a především prožívaná náklonnost musí být v souladu; to znamená, že sebeláska musí být

láskou k bližnímu a láska k bližnímu sebeláskou.

Lidé většinou nejsou v harmonii s tímto ideálem. Buď zapomínají na sebe, nebo zapomínají na druhé. Souhrnně však platí zásada, že jen člověk, který našel cestu ke skutečné sebelásce, je schopen i opravdové lásky ke druhému člověku. Péče o bližního proto u člověka se železnými kamny začíná péčí o sebe sama. Ovšem podle jiných principů než doposud! Myslí se tím péče, která podporuje rozvoj osobnosti a vzdává se nerealistických řešení, jež při dlouhodobém prosazování člověku škodí.

S péčí je úzce spojena odpovědnost. Jen člověk, který převzal odpovědnost za svůj život, je schopen sebelásky. K tomu patří, že se naučil chápat své osobní drama. Přinejmenším musí mít ponětí o tom, že jeho utrpení začalo již velmi brzy a sám nebyl schopen stát se jiným, než jakým se stal. Byl zavřen do železných kamen nebo do nich musel utéci a všechny pokusy o únik byly dosud marné. Převzetí odpovědnosti za svůj život se může podařit jen tehdy, je-li člověk schopen přestat hledat odpovědnost za svou bídu u druhých. "Probudit se" znamená, jak je v pohádce popsáno, vědomě se zřeknout omámení. Odpovědnost, kterou člověk sám za sebe převzal, mu dá i zralost pro to, aby převzal odpovědnost za milovaného člověka.

Při tom je dalším důležitým prvkem respekt, neboť bez respektu před svébytností protějšku se odpovědnost snadno stává přivlastněním. Myslí se tím respekt před individualitou a svobodou druhého, vidět ho takového, jaký je, a ne jakého bychom ho chtěli mít.

Vědění znamená stále lépe druhého poznávat a chápat. Láska zpřístupňuje tajemství druhého člověka. Vztah si podrží určité napětí, neboť nikdo není s to sebe nebo druhého pochopit úplně.

Cesta života, jak se odráží v pohádce, přináší stále nové poznatky a odhaluje stále nové aspekty. Protože dokonalost neexistuje, zůstává cílem cesta.

kapitola 13

Cesta zpět do vlastního království

"... nepravé nevěstě vzali všechny šaty, aby nemohla vstát."

Proč musí mít pohádková dvojice ještě teď strach z nepravé nevěsty? Proč nesmí nepravá nevěsta vstát? Nemá žádné jiné šaty než ty, které vzala pravé princezně? Tyto otázky nás nemusí trápit, uvážíme-li, že pohádky používají řeč obrazů. V nepravé nevěstě jsme poznali princovo nepravé Selbst: charakterovou masku, kterou musel nosit jako důsledek toho, že byl uvězněn v železných kamnech. Jestliže teď nepravá princezna už nemůže vstát, je třeba tomu rozumět tak, že nepravé Selbst není schopno vyvíjet žádný vliv. V pohádkách mívají řešení magický, rituální charakter, popisují přesně podstatné kroky. To, co se zde stane v krátkosti a radikálně, trvá ve skutečnosti mnohem déle a bývá to spojeno s obtížemi.

Ve spojení prince s princeznou je jistě třeba vidět rozhodující scénu. Nemenší význam má ale i to, že jsou nepravé nevěstě odňaty šaty. Hledání a putování ještě novým spojením neskončilo. Nepravé

Selbst musí být s konečnou platností a neodvolatelně přemoženo. Kdyby se nepravé nevěstě podařilo, že by znovu vstala, ocitlo by se princovo já zase v nebezpečí. Proto pohádka navrhuje radikální řešení. Často je to tak, že je jednodušší se určitých škodlivých způsobů chování úplně vzdát než jich sporadicky opět užívat, například jestliže by to slibovalo bezprostřední výhody. Myslí se tím, že polovičatosti často nevedou k cíli. Alkoholik může svou nemoc zastavit tím, že se úplně alkoholu zřekne a nekonzumuje jej ani v sebenepatrnějším množství.

Základna pro to, že oproštění se od nepravého Selbst se teď může zdařit, byla vytvořena již v přípravné fázi: Bylo třeba integrovat žáby, jež zastupují odmítané ropuší stránky. Zdolání skleněných vrchů pomocí jehel je obrazem konfrontace se strnulou fasádou a jejího překonání; ostré meče, které se pomocí pluhu stanou mírumilovnými konstruktivními nástroji, jsou obrazy našeho přístupu k agresivní obraně; plavbu přes velkou vodu chápeme jako otevření se dramatu své vlastní osobnosti, a nakonec je tu jako předpoklad dalšího pozitivního vývoje zkušenost pravé sebelásky ve formě sjednocení mužských a ženských prvků. Tyto kroky byly podmínkami toho, aby nepravá nevěsta "už nemohla vstát". Princezna má pro prince nesmírnou hodnotu a je jisté, že už o ni nechce přijít. Příliš namáhavá byla cesta a příliš drahocenné je to, co získal.

Odchod od nepravé nevěsty je obrazem překonání původního zakletí. Kralevic je osvobozen od kletby, která jeho život doposud tak bolestně omezovala. Našel přístup ke své pravé identitě a své schopnosti milovat. Matka, která jej nedokázala milovat a přijímat takového, jaký byl, ztratila svůj určující vliv. Teď smí být princ takový, jaký je. Může se oprostít od umělé touhy po velikosti, umělého perfekcionismu a umělé jedinečnosti. Podařilo se mu získat vnímavost ke svým opravdovým potřebám. Nemusí již ostatní obelstívat nebo manipulovat. Pokračuje ve své životní pouti novým způsobem. Jak to udělá, to pohádka popisuje sobě vlastním způsobem.

Přeložíme-li obrazy pohádky, je každý člověk zmizelým královským synem, popřípadě královskou dcerou. Sotva je možno krásněji obrazně znázornit hodnotu a důstojnost každého jednotlivého člověka. Za vším omezováním, zraňováním, ponižováním a přezíráním je každá duše jedinečná. Vlastní smysl života je nalezení sebe sama a rozvoj schopnosti milovat. Tragické je, že mnoho lidí skutečný přístup ke svému královskému důstojenství nikdy nenajde. Žijí podle starého nasměrování a starých omezení a nevidí svůj život jako výzvu a úkol "přetrhat vnitřní pouta".

Cesta má ještě pokračování. Poté, co vzali nepravé nevěstě šaty, musí cestu přes velkou vodu, přes tři ostré meče a přes skleněné vrchy podniknout ještě jednou, tentokrát společně. V realitě skutečně život neustále plyne a ani vývoj osobnosti a práce na sobě samém se nesmějí zastavit. I když byl kralevic vysvobozen ze svého vnitřního vězení, život má připraveny další stejné nebo podobné zkoušky a výzvy. Jen je teď snad všechno daleko snazší a

příjemnější. Svět se nezměnil, ale člověk je teď jiný. A lépe se vypořádá s nejrůznějšími požadavky. Nalezl svůj střed a ví o sobě, že je cenným členem společnosti.

kapitola 14

Cesta přes velkou vodu

aneb duchovní znovuzrození

Dívejme se na tu zpáteční cestu zpět jako na vydařený život člověka. Osobní vývoj probíhá spirálovitě. K tragice lidské existence patří, že se vývoj může nezdařit a místo něj pak dochází jen k opakování sebepoškozujících chybných pokusů o nalezení řešení. Pak člověk dospěje zase tam, kde už jednou ztroskotal. Pro chorobně závislé je často krajně bolestným prožitkem, když musí seznat, že jejich pokus o skoncování s drogou se nepodařil. Recidivy jsou vždy upozorněním na nezdařený vývoj osobnosti.

Zpáteční cesta přes velikou vodu, kterou teď princ s princeznou společně podnikají, má už novou kvalitu. První cestu jsme chápali jako práci se vzpomínkami, jako pokus poznat své osobní drama. Nyní, když se člověku se syndromem železných kamen už podařilo vyrůst ve zralou osobnost, nachází také přístup k hlubším vrstvám nevědomí.

Zvláště lidé s emocionálními problémy se pokoušejí dosáhnout vykoupení pomocí ezoterických praktik. V pohádce by se řeklo, že se chtějí hned vydat na plavbu přes druhou velkou vodu, i když ještě neudělali všechno potřebné. Ken Wilber, jeden z nejvýznamnějších zástupců transpersonální psychologie ve Spojených státech, k tomu poznamenává: "Z meditujícího neurotika bude v nejlepším případě osvícený neurotik." To je drastické upozornění na to, že první práce spočívá ve zpracování zranění z dětství. Pak je ale radno řídit se autoritou pohádky, a ta tvrdí, že vyléčení je možné jen tehdy, jestliže člověk "pluje přes velkou vodu", a tak najde přístup ke své "dvojí přirozenosti", jak to vyjadřuje hrabě Dürkheim, tedy i ke své přirozenosti spirituální. Předcházející vyličení člověka se syndromem železných kamen nám ukázalo, jak přehnaně zdůrazňuje hmotné hodnoty a vnější věci, například tělesnou krásu a bohatství, a jak chřadne jeho spirituální stránka, která v každém člověku existuje, ať už je přijímána a prožívána nebo ne. Problémem člověka v železných kamnech, který se orientuje výlučně navenek, je ztráta pocitu jednoty. Mytologický obraz vyhnání z ráje popisuje oddělení člověka od přírody. Je sice také součástí přírody, sám sebe ale vnímá odděleně od ní. Až do té doby bylo dosahováno harmonie tím, že život probíhal instinktivně a jakoby snově. Návrat do tohoto stavu není možný, a proto zůstává jen druhé řešení: život se strachem; pocit oddělenosti totiž vytváří strach a stísněnost. Ale jak má tento život vypadat, jak člověk žije s tímto strachem?

Nejprve se kojeneček cítí být s matkou jako jedna bytost a teprve postupně se učí snášet oddělenost. Jak jsme již mohli vidět, je to obtížný proces, který neprobíhá vždy bez poruch. Schopnost

pocítovat bezpečí v nějaké sociální skupině může strach mírnit, ale odstranit jej nikdy úplně nemůže. Občas přinese spojení s jiným člověkem při sexuálním styku pocit, že oddělenost byla zrušena. Pohlavnímu styku se francouzsky říká la petite mort, malá smrt. Lidé znovu a znovu vyhledávají toto spojení, protože chtějí uniknout pocitu oddělenosti. Proto sexuální aktivita nezřídka nabývá závislostního charakteru. Ale sex bez lásky způsobuje pocity prázdnoty a osamělosti. Také typické masové omamné prostředky jako alkohol, sledování televize, nadměrná práce, hektické aktivity atd. nakonec slouží k vytěsnění a zapomenutí znepokojivé skutečnosti vlastní smrtelnosti a pocitu oddělenosti.

Člověk v železných kamnech se v krajní míře cítí oddělený od ostatních lidí i od světa a není mu dostatečně dostupná jeho spirituální stránka. Jestliže se stane členem náboženského společenství, bude se zajímat o hierarchii a všechny síly napře k tomu, aby udělal kariéru. I zde mu půjde o moc a vliv a méně už o mystickou, duchovní zkušenost. Teolog a psychoanalytik Eugen Drewermann neúnavně zdůrazňuje, že nemůže nastat nic horšího než zvnějšnit Boha, nechat jej chřadnout ve slupce slov. To přesně odpovídá problematice železných kamen, kdy jsou živoucí skutečnosti natěsnány do pravidel, zákonů a předpisů.

Mnoho lidí během své výchovy prodělalo "otravu Bohem". Bůh jim nebyl zprostředkován jako laskavý protějšek. Obraz Boha, myslím tím obraz Boha, který v sobě člověk nosí, není pomáhající, vlídný a léčivý, nýbrž znepokojivý, mstivý a ničivý. Všelijak se vyhrožuje a vyhrožovalo Pánem Bohem, který všechno vidí a všechno ví. Vytvářejí se pocity viny a železná kamna jsou v celé své dramatickosti ještě posílena. Nemůže nám být lhostejné, když se lidé na základě chybně vedené výchovy - a tedy s narušenými vztahy k nejdůležitějším osobám - stáhnou za klášterní zdi, a tak se snaží kultivovat svou existenci v železných kamnech. Přes nejlepší záměry pak zpravidla nenávist, závist a žárlivost zničí lásku ve společenství. Pravidla, předsevzetí nebo sliby nejsou žádnou alternativou nebo řešením. Jen přikrývají to, co dále kvasí pod povrchem.¹⁸

Samozřejmě, že mnozí kněží a členové řádů problematikou železných kamen netrpí.

Základem toho, aby v sobě člověk mohl nosit pozitivní obraz Boha, je předpoklad, že měl a má dobrý obraz svých rodičů. To většinou není případ lidí v železných kamnech; ti v sobě nemívají pozitivní obraz rodičů. Proto je pro ně zvlášť těžké, aby vůbec věřili v něco pozitivního.

Ve všech dobách lidé tím, že směřovali pohled do svého nitra, vytvářeli snový a jasnozřivý kontakt s oblastmi své existence, které se neřídily logikou, rozumem, ale dávaly odpověď na ústřední otázky a úzkosti. Mytologická zobrazování, vyprávění a zpěvy všech národů neúnavně popisují nesmrtelnou existenci duše. Pro člověka se syndromem železných kamen nebylo dosud možné, aby se otevřel spirituální a nadosobní sféře. Přitom má každý člověk

hlubokou spirituální potřebu, touhu po pocitu jednoty. Tato potřeba je zasuta všemožným rozptylováním, jako je sledování televize, požívačnost, kariéra, úsilí o zisk, boje, spory atd. Transpersonální psychoterapie si klade za cíl vést člověka k jeho pravému Selbst. Terapeut je přitom jen průvodcem. Je třeba varovat před všemi samozvanými guru a duchovními vůdci, jejichž zájmem je materiální nebo jiné vykořisťování.

Transpersonální psychologie učí především meditační praktiky. Ale také různé formy dechové terapie a práce s tělem vedou k transpersonálním prožitkům. V míře, v jaké se podaří zbavit se starých nutkání a energetických bloků, je možné poznat Selbst. S rostoucím vědomím Selbst se člověk vzdává toho, že by je chtěl hledat venku. Cesta k pravému Selbst vede dovnitř, protože jen tam je lze najít. Cílem je sjednocení s počátkem všeho bytí. Každý člověk v sobě nese individuální světlo, které jej vede, když se vydá na cestu přes velkou vodu. Tento proces lze vždy popsat jen velmi nedostatečně, protože musí být prožit. A tak doporučuji vlastní meditační praxi. Když člověk kráčí po stezce meditace, proměňuje se jeho bytost.

Podle Kena Wilbera lze pomocí meditačních praktik, které rozlomí strnulé a opakující se myšlenkové vzorce, vstoupit na transpersonální rovinu. Nastane možnost transcendovat tělo a ducha a dosáhnout mimotělových a mimosmyslových zážitků, které mohou vypadat neuvěřitelně. Meditační zkušenosti mohou sahát hluboko, od vyhraněné náboženské intuice k vizím světla a setkáním s vnitřními vůdci a andělskými bytostmi. Podle Wilbera jsou to vysoce postavené archetypové formy naší vlastní bytosti.¹⁹

Ze života se stane cesta po vlastní duši, na které se člověk nachází od narození až do své smrti. Ten, kdo našel přístup ke svému individuálnímu transpersonálnímu procesu, se bude zabývat i otázkou smyslu svého života. Přitom, jak říká Erich Fromm, nabývá být stále větší důležitosti nad mít.

Existenciální úzkost, strach z osamělosti a vlastní smrti, může utišit jen láska. Spiritualita a její zkušenost vnitřní lásky může pomoci železná kamna zneškodnit.

Znovu jsou překonány ostré meče

Když se teď princ spojil s princeznou, má cesta přes ostré meče podniknutá na kolečku od pluhu jiný charakter. Člověk se železnými kamny poznal, že země není místem boje, ale sdílení s druhými. To je třeba reálně zakoušet a učit se tomu. Je nutné vzdát se boje, aby člověk mohl cítit, jak úlevné je odevzdat břímě a žít tady a teď namísto neustálého pospíchání do imaginární a domněle lepší budoucnosti. Tak jako byla přijata vlastní nedostatečnost, může být přijímána i nedostatečnost druhých. Člověk si nyní může dovolit chyby, a přesto se cítit dobře a bezpečně. Najít cestu k sebelásce znamená schopnost odevzdat se božskému vyjádření vesmíru, odevzdat se životu, jak se rozvíjí v každém okamžiku na Zemi. Radost z lidství, i z jeho nedostatečnosti, člověku dovoluje najít v sobě jistotu. Poznává

božské v sobě i ve druhých.

Zpáteční cesta přes skleněné vrchy

Člověk vysvobozený ze železných kamen se blíží ke své vlastní podobě, k tomu, jaký by býval mohl být, kdyby jej nestihla kletba. Přitom je nutné znovu zdolat i skleněné vrchy a stále znovu si uvědomovat, že tvrdá, studená fasáda je jen maska, za kterou se skrývá krajní pocit ohrožení. Skleněné vrchy se člověku ze železných kamen podaří překonat podle toho, v jaké míře se mu podařilo najít jistotu v sobě samém, poznat svou zranitelnost a rozebrat své obranné valy, protože už je přestal potřebovat.

Život zůstává trvalou výzvou a zvláště v obtížných a stresových situacích je třeba očekávat recidivy starého chování. Člověk, který zažil železná kamna, opět začne o sobě pochybovat a ocitne se v nebezpečí, že vytáhne staré strnulé masky, které mu po tak dlouhou dobu poskytovaly zdánlivé bezpečí. Stále ještě má velký strach ze zranění, příkoří a zejména z toho, že bude opuštěn. On už však zakusil, jak blahodárné je znát se ke svým slabostem a zraněním a že pomoc v podobě lidské blízkosti, kterou teď dokáže připustit, neochuzuje, nýbrž obohacuje, a tak mohou být měkké stránky integrovány jako cenné součásti osobnosti. Velmi pomáhá práce v sebezkušenostních, svépomocně orientovaných a terapeutických skupinách. Setkávání s dalšími lidmi, kteří mají stejné zkušenosti a ubírali se stejnou cestou, je na dlouhou dobu velmi důležité, neboť bez orientace podle stabilní, "zdravé" skupiny, se staré vzorce nedají překonat. V mnoha případech je žádoucí delší psychoterapie, která umožní projít bolestnou cestu do raného dětství v chráněném prostředí.

Jehly darované žábami jsou opět nástroji, které jsou k překonání skleněných vrchů nezbytné. Tentokrát má jejich zdolání jiný charakter. Je mnohem silněji spojeno s pocitem, že je nyní s konečnou platností možné vzdát se kontroly nad druhými, která dosud byla jedinou možností, jak se cítit bezpečně. Jehly ztratily svou hrozivost, naopak, poutník na této zpáteční cestě konfrontaci s vlastní nedostatečností vyhledává a překonání skleněných vrchů, tedy strhnutí tvrdého charakterového pancéřování, se stalo jeho skutečnou potřebou. Je to změněný, transformovaný člověk, nemusí už pocity uzavírat v sobě. Dokáže dát najevo hněv a zlost, a také bolest a smutek. Naučil se znát se ke svému strachu, nemusí jej už odhánět a vytěšňovat jako slabost. Jeho oči se otevřely tomu, že není co skrývat, když nepravé Selbst bylo přemoženo. Stále více z něho vyzařuje klid a vnitřní mír a je schopen pociťovat radost ze sebe a celého stvoření.

Zámek a královské děti

Zámek, ve který se proměnila lesní chaloupka obývaná žábami, je nový, poslední obraz člověka v železných kamnech. Je to tak říkajíc obraz úplně vysvobozeného královského syna. Mohli bychom namítnout, že něco tak dokonalého v realitě neexistuje a že pohádka má sklon k přehánění. Přitom zapomínáme, že tyto ideální obrazy jsou důležité pro orientaci duše. Ukazují cestu, kam má

pouť směřovat. Silné vnitřní obrazy v sobě nesou tendenci k uskutečnění. Destruktivní obrazy, které dosud život ovládaly, nemohly vést k ničemu jinému než k destrukci. Lidé dělají dobře, jestliže se zastaví a uvědomí si svou královskou důstojnost. Pak ztrácí konfrontace s vlastním stínem svou hrozivost. Skutečnou sebeúctu lze vybudovat jen tehdy, jestliže bylo umožněno spojení s vnitřním, nezraněným jádrem člověka. Královský syn zde byl od začátku, jenže byl uvězněn v železných kamnech. Pohádka to vyjadřuje obrazně; důvěřujme tomu obrazu. Lidé, kteří zažili totéž, co královský syn v železných kamnech, nejsou zpočátku schopni pocítit nic ze své královské důstojnosti. Ve svém nitru cítí jen závist, zlost, prázdnotu a nesmyslnost.

Ze žab se staly královské děti, prvky nově nalezeného já. To, co se nejdříve jevílo jako ropuchovité, ohavné, nehodné a opovržením hodné, se proměňuje v krásu a hodnotu. V psychoterapii se vždy k práci na vlastní osobnosti přibírají právě její nemilované stránky (žáby). Přivádějí k tomu, čeho se osobnosti nedostává, a jsou proto ukazateli cesty ke změně.

Především tato odmítaná, ropuchovitá stránka vytvořila na začátku odstup a vyprovokovala obranný postoj vůči ostatním lidem.

Hluboké přesvědčení o vlastní nedostatečnosti mělo za následek silné pocity závisti. Člověk v železných kamnech vždycky záviděl těm, kteří byli úspěšní, kterým bylo domněle nebo doopravdy věnováno více lásky. Skutečnost, že člověk v železných kamnech nezakusil neomezenou mateřskou lásku, vedla k tomu, že nenašel cestu k sebelásce. Aby unikl bolesti z nedostatku lásky a zraňující znehodnocující kritiky, utekl se do železných kamen.

Musel se zatvrdit a snažit se vytvořit si pocit vlastní hodnoty sám, přestože by ho byl tak rád dostal od matky. Přitom propadl rozhodujícímu omylu: Lásky se nikdo nedopracuje; ani nejskvělejšími úspěchy, ani obrovskými výkony. Láska je vždy dar a rozdává se zadarmo. Láska, která něco stojí, není žádná láska.

Lidé v železných kamnech si však s darovanou láskou nevědí rady; nevěří v lásku a začnou být cyničtí a ironičtí. Tak jako žáby symbolizují nemilované stránky, jsou královské děti obrazy lásky. Proměna člověka se syndromem železných kamen vedla k tomu, že už nemusí odmítat náklonnost. Jen pro člověka, který dokáže sám sebe milovat, je možné, aby přijal lásku jako dar; je s to uvěřit, že je určena jemu. Dokud není přesvědčen o tom, že je hoden lásky, nedokáže připustit, že náklonnost skutečně patří jemu. Nebude schopen ji přijmout a integrovat. Mnozí lidé tomuto dilematu podléhají. Znovu a znovu se namáhají, hodně toho obětují a usilovnou prací si chtějí vydobýt ocenění, chválu a uznání, ale svou odměnu, pocit, že je někdo miluje a má rád, nezískají. Jejich hluboké pochybnosti o sobě samých jim brání v tom, aby přijali náklonnost jako dar. Kralevisci se podařilo ďábelský kruh závisti a žárlivosti prolomit.

Zdá se mi také významné, že tu není jedno královské dítě, ale je jich mnoho. Láska se nemá koncentrovat jen na jednoho člověka. Člověk, který je schopen milovat jen jediného člověka, ještě

nenášel skutečnou schopnost milovat. Zůstává mu jen egoistický vlastnický nárok.

kapitola 15

Dvě království aneb pravé Selbst

Ted' mají dvě království, tvrdí pohádka. Také tento obraz obsahuje výpověď rozhodujícího významu a ukazuje na získanou nezávislost.

"Dvě království" znamenají, že nyní mohou ve vztahu vůči sobě stát dva autonomní lidé. Schopnost žít ve vztahu předpokládá, že člověk našel přístup k sobě samému, to znamená ke své pravé identitě a sebelásce. Ted' už nemusí chtít partnera vlastnit.

Našel svůj střed v sobě, a tím skončila jeho odkázanost na druhé.

Partner již nemusí zaplňovat emocionální mezery, které vznikly z nedostatku prožitého během dětství. Život zůstává i nyní trvalou výzvou a není vždy snadné vydržet na cestě do vlastního království.

Nyní se pokusme o popis vysvobozeného člověka se syndromem železných kamen. Jde o ideální obraz, cíl, kterého asi nikdy nebude dosaženo. Tento obraz je však schopen mobilizovat energii nezbytnou pro setrvání na cestě tímto směrem. Změny se vztahují ke všem oblastem života:

! Zásadní postoj člověka vysvobozeného ze železných kamen vůči druhým je určován náklonností a soucítěním. Předtím byla jeho podstatným rysem setrvalá zlost a agrese, které si nezřídka odreagovával na svém okolí. Nyní dává pozor, aby nezraňoval druhé; ne že by se neuměl neoprávněným útokům bránit, ale zůstává klidný a věcný.

! Je tolerantní ve vztahu k chybám druhých a na své vlastní nedostatky se dívá s humorem.

! Snaží se být poctivý, i když by mu to mělo přinést určité nevýhody.

! Vzdává se získávání vnější moci. Nechce druhým vládnout, ale má zájem na spolupráci s nimi.

! Naučil se držet zpátky se svým egem a jeho cílem je, aby byl rovným mezi rovnými. Ví, že svobodu nelze uskutečnit na úkor druhých. Kontakt s druhými mu působí radost a společnost přátel je pro něj potěšením.

! Sexualita je pro něj možností, jak vyjádřit lásku. Sexuální požitek není nejpřednějším cílem. Nemusí již předstírat lásku, aby dosáhl svých sexuálních cílů. Sexualita již není pokusem o sebepotvrzení jako muže (nebo jako ženy), nýbrž tělesným výrazem duševního procesu, lásky.

Naučil se žít tady a teď. Velmi hezky to vyjadřuje jeden sanskrtský text:

Dávej dobrý pozor na tento den,
neboť to je život -
život všeho života.

V jeho krátkém trvání
spočívá všechna skutečnost a pravda bytí,
rozkoš růstu,
velikost činu,

nádhera síly.

Vždyť včerejšek není nic než sen

a zítřek je jen vizí.

Ale dnešek - správně žitý -

udělá z každého včerejška sen plný štěstí

a z každého zítřka vizí plnou naděje.

A tak dávej dobrý pozor na tento den!²⁰

I Jeho vnitřní spokojenost již nezávisí na tom, zda se změní politické nebo společenské poměry nebo zda mu výhra ve sportce nadělí hmotný blahobyt. Má potěšení ze své existence, protože hledá vnitřní pokoj.

I Je otevřený všemu novému a má zájem o dění kolem sebe. Zasazuje se o dobré věci a není fundamentalista ani fanatik.

I Práce mu již není prostředkem k útěku před sebou samým. Nesnaží se o hmotný nadbytek nebo společenskou prestiž. Ví, že bohatství a vlastnění množství peněz jsou dvě naprosto různé věci.

Důležitější je pro něj to, že se dokáže se svou prací ztotožnit.

Stal se nezávislým, i na chvále, protože se naučil sám oceňovat svou práci.

I Je k sobě kritický ale oproštěný od každé formy sebeznehodnocování.

I Především našel přístup ke svým pravým pocitům. Umí také přijímat ty pocity, které předtím musel popírat. Patří sem především závist, žárlivost, vina, bezmoc, zoufalství a nenávisť. Zůstane pro něj celoživotním úkolem, aby přes všechny nedostatky vnímal druhé lidi i sebe jako dobré. Smysl života nyní člověk, který prošel železnými kamny, poznává ve spolupráci s druhými na dobré věci na základě rovnocennosti.

Z rytíře v železné zbroji se stal králem, protože ve všem důvěřuje božskému.

kapitola 16

Vysvobození královské dcery

aneb ženský narcismus

Ústředním tématem pohádky je vysvobození kralevice ze železných kamen. Ale také princezna má, jak jsme si již ukázali v popisu vztahové problematiky, významné problémy. I její chování je výrazem narcistické poruchy osobnosti. Je zafixována v roli náhradního partnera a musí prožívat určitou formu emocionálního zneužití.²¹ Ani její osobnost se nemůže svobodně rozvíjet. Otec, který ji k sobě příliš silně připoutal, ji nedokáže propustit, protože se sám děsí osamělosti. Na konci pohádky také běduje tak dlouho, až jej mladí k sobě vezmou. Princeznin úkol, to, co se má naučit, je tedy uvolnění ze závislosti na otci. Že tento úkol není snadný, se nám ujasní, až porozumíme silným vazbám, kterými rodiče udržují své (dospělé) děti v závislosti.

Dívky a chlapci prožívají odlišnou socializaci. Typické je, že chlapci směřují méně než dívky projevovat "měkké" pocity, jako je smutek, bolest a strach. Naopak dívky nesmějí tolik dávat najevo zlost, nenávisť a hněv. I pohádka sleduje toto tradiční rozdělení rolí. Princ je tedy připraven o své měkké pocity, a princezna zas

nerozvíjí svou svébytnost, která by jí umožnila, aby se cítila volná a nezávislá. V osobě princezny nacházíme tak říkajíc "ženskou stránku" narcistické poruchy osobnosti.²²

Že syndromem železných kamen nejsou postiženi jen muži, se zřetelně ukázalo již v kazuistikách. A stejně tak bývají jako náhrada partnera často zneužívány nejen dívky, ale i chlapci.

Rodiče, kteří zadržují své dítě u sebe, tak jednají:

I protože mají strach ze ztráty role: Za nic už nestojím,

jestliže nejsem matka nebo otec,

I nebo protože se bojí osamělosti,

I nebo protože mají strach ze ztráty lásky.

V psychoterapii je často třeba zaměřit pohled na tuto problematiku hned na začátku. Zneužití se odehrává skrytě a i zneužívání si jen zřídka uvědomují, že jsou zneužíváni. Lidé, kteří musí být pro jednoho z rodičů náhradou partnera, někdy trpí mlčky a ještě nikdy nepřipadli na myšlenku, že to, co se s nimi děje, je zneužitím jejich osoby. A přitom jsou zavřeni do podobného vězení jako králevic v železných kamnech. I jejich pravé pocity jsou uloupeny, jen aby uspokojovali sobecké potřeby jednoho nebo obou rodičů. Někdy si celá rodina, celý klan dopřává pohodlí na úkor jednoho člena rodiny, který zpravidla vypadá velmi zdatně.

V podstatě slabý pocit vlastní hodnoty se udržuje tím, že toho

člověk hodně dělá pro druhé. On nebo ona se cítí

nepostradatelný/á a pocit vlastní hodnoty jako by tím rostl.

Vždycky, když pak on/ona neudělá něco pro druhé lidi nebo

závislého rodiče, cítí se bezcenný/á a provinilý/á. Tímto

způsobem u sebe mnozí lidé rozvinou doslova identitu oběti nebo

věčného pomocníka a sluhy. Chybí jim potřebná průbojnost a

neustále se přizpůsobují očekáváním druhých. Nezřídka se u nich

setkáváme s předstíráním, že nemají žádné potřeby.

Jestliže partnerství rodičů neprobíhá pozitivně, existuje

nebezpečí, že se v rodině vytvoří takovéto typické vztahové

vzorce. Odborníci vycházejí z toho, že třetina všech manželství

je rozvedena; na třetinu je třeba se dívat jako na ztroskotaná, i

když se partneři neodloučili; a pouhá třetina probíhá šťastně. Je

tedy nutno vycházet z toho, že v mnoha ztroskotaných manželstvích

emocionální mezery, které po sobě zanechá partner, mají a musí

vyplňovat děti. Rovněž ti, kteří vychovávají děti sami, se

ocitají v nebezpečí, že své dítě nebo děti zmanipulují, aby

uspokojovaly jejich potřebu náklonnosti a lásky. Často vede ke

zneužití citů a k závislosti nedostatečná schopnost rodiče

navázat vztah. Otevřené nebo skryté poselství směřující ke

zneužívanému dítěti zní takto (anebo velmi podobně): Musíš mě

milovat, protože jsem tvůj otec, tvá matka. Co všechno jsem pro

tebe udělal! Vždy jsem se pro tebe obětoval. Celý svůj život jsem

se staral jen o tebe. Jen ty jsi pro mě důležitá/ý! Tím, že se

dítě stane náhradou za chybějícího partnera, dojde k neblahému

vývoji, který zúčastnění nepředvídají.

Je nutné rozlišovat mezi rodičovskou a partnerskou láskou. Mezi

rodiči a dítětem musí existovat určitá forma odstupu. Vztah by vždy měl nějakým způsobem obsahovat možnost propustit dítě do samostatnosti a svébytnosti. Tento proces se dá vyjádřit slovy v lásce nechat být. V ideálním případě dítě cítí, že je rodiče ve správné míře podrží tam, kde to ještě potřebuje, a ve správné míře je pustí, i proto, aby si prožilo dostatečný počet pokusů a omylů. Rodiče, kteří na základě vlastních deficitů musí zneužívat své děti, mívají velký (většinou nevědomý) strach ze ztráty vztahu a pokoušejí se všemožnými prostředky podkopat samostatnost dítěte.

Nemysli!

Důležité podprahové poselství zní: Nemysli! (U královny znělo: Neciť!) Strach z vlastního názoru dospívajících dětí je založen na tom, že důsledkem svébytného myšlení je také svébytný život. Již záhy jsou proto myšlenky subtilním způsobem manipulovány. Všechno, co vztah podporuje, je posilováno; všechno, co vztah ohrožuje, je tvrdě potíráno. Podprahový příkaz "Nemysli!" brání svobodnému rozvoji vlastního mínění a vede k tomu, že postižení si i jako dospělí stále myslí, že za ně musí myslet druhí. Rozhodovat se je pro ně těžké, neboť se už záhy naučili, že to ani neumějí ani nesmějí. Proto vyhledávají domněle silnější osoby (nebo opět blízkost rodiče), kteří za ně rozhodování převezmou.

Cítí se jisti pouze tehdy, jestliže našli někoho vhodného.

Následkem jsou závislé vztahy; závislost, které se naučili ve vztahu k rodičům, popřípadě k jednomu z nich, se totiž stane součástí vztahu k partnerovi. Pocity nejistoty jsou jejich stálými průvodci a vedou k tomu, že se necítí skutečně dospělí. S příkazem "Nemysli!" je spojena přísná kontrola celé osoby.

Kontrola

Pod pláštěm starostlivé péče prožívá dítě v roli náhrady partnera většinou důslednou kontrolu, a to i kontrolu myšlenek. V příliš úzkém vztahu k rodiči nelze jinak, musí mu vydat napospas všechna tajemství, i ta nejintimnější. Dítě si nedovolí něco zatajit, ze strachu, že by to bylo zneužití důvěry. Rodiče ovládají jeho duši až po nejhlubší vrstvy. Všechny problémy, nálady, názory, vztahy atd. jsou do podrobností probírány s cílem: Musíš myslet tak, jak myslím já, já jsem tvůj otec/tvá matka, vím přesně, co je pro tebe dobré; můj velký zájem o tvou osobu je výrazem mé náklonnosti k tobě ... Vlastním cílem extrémní kontroly ze strany rodičů však je upevnění závislosti dorůstajícího dítěte. Dokud kontrolují život svého dítěte, nemůže jim uniknout z nutkavé rodičovské nadvlády, která je vykonávána pomocí subtilního nebo otevřeného násilí. I láska může spoutávat, může být přímo teroristická. Při přesnějším zkoumání takové lásky poznáme, že je nepravá. Pravá láska má na mysli blaho a svobodu druhého, falešná láska sleduje egoistické cíle. Nepravá láska vede u dítěte k vnitřnímu zmatku. Lidé, kteří na sobě museli prožít tuto formu emocionálního zneužití, se nenaučili důvěřovat svému vnímání. Jsou vlastní potřeby oprávněné? Smí se člověk pokusům o připoutání postavit na odpor? U emocionálně

zneužívaných lidí je dominantním pocitem strach. Neustále musí zpochybňovat sami sebe: Buď dostojí očekáváním druhých, nebo musí bojovat s pocity viny. Nezřídka se pro ně život ve zlaté kleci stal normou a nic jiného si vůbec nedokážou představit.

Pocity viny

Vytváření pocitů viny je nejsilnější zbraní, chceme-li, aby se nám blízká osoba zcela přizpůsobila. Děje se to různým způsobem. Vždycky když jsem chtěla jet na dovolenou, má matka onemocněla a většinou jsem ji musela dopravit do nemocnice, sděluje výpověď jedné ženy během terapie. Systematické zabraňování vývoji autonomie nebo jejího rozbíjení se odehrává prostřednictvím pocitů viny. Ty především způsobují ztotožnění s rolí oběti, která je pro emocionálně zneužívané lidi typická.

Pocity viny, které jsou jim naočkovány, vedou k přizpůsobení, oslabení průbojnosti a ke ztrátě pocitu vlastní hodnoty.

Pocity viny se často vztahují i na oblast sexuality. Často to způsobuje trvalé omezení schopnosti sexuálního prožitku. Toto zablokování někdy bývá tak silné, že téměř nebo vůbec nedochází k prožívání sexuální rozkoše nebo je spojena se silnými pocity studu a viny.

Vztahové hry

Puzení k opakování je duševní zákonitost. To, co lidé prožili během svého dětství ve vztahu k nejdůležitějším referenčním osobám, mají ve zvyku znovu inscenovat - vše se zas opakuje. Nosí v sobě tendenci vytvářet určité rodinné konstelace například i na pracovišti. Mnohem silněji se ovšem starý vzorec uskutečňuje v rodině, kterou si člověk sám založí. To se znovu a znovu projevuje na seminářích rodinné terapie. Při zpracování vztahových poruch se setkáváme s některými typickými konstelacemi. Na následujících řádcích bude popsán vztah mezi paní a panem F., protože tu dochází k setkání problematiky železných kamen a role princezny:

Když paní F. poznala svého partnera, podařilo se jí s jeho pomocí odejít od alkoholika, se kterým několik let žila. Kromě toho byla fascinována suverenitou a sebejistotou, která z jejího nového partnera vyzařovala. Ačkoli po neobyčejně strastiplné zkušenosti s partnerem-alkoholikem vlastně nechtěla hned navazovat pevnější vztah, nechala se svést a za pana F. se provdala.

Paní F. byla velmi zklamaná, že city, které jí partner velmi silně dával najevo, po svatbě prudce ochladly. Měla velkou potřebu blízkosti, ale cítila se často odmítnuta a zraněna.

Docházelo k agresivním střetům a žárlivým scénám.

Zatímco paní F. se ve svém partnerovi přímo zhlížela, dělala, co mu na očích viděla, a stále měla starost o jeho blaho, projevoval se pan F. distancovaně, chladně a postrádal empatii. Věděl, co chtěl, a dokázal svá přání jasně formulovat. Uměl otevřeně projevit svou agresi a zdůrazňoval své kvality. Naproti tomu paní F. trpěla depresi, pocity méněcennosti a často i nedostatečnosti. Nenápadné, ale trvalé kritizování ze strany partnera v ní zesilovalo pocit, že pro něho není dost dobrá.

Cokoli pro něj udělala - a snažila se toho udělat hodně - bylo vždycky nesprávně, bylo toho málo nebo moc nebo v nevhodnou dobu.

Paní F. ventilovala své agresivní popudy pasivně. Například odepírala pohlavní styk (protože měla migrénu), někdy byla trochu vzdorovitá, uražená, a chtěla v takových případech být uchlácholena.

Chtěla se podílet na velikosti a úspěších svého partnera.

Obdivovala jej a cítila se skutečně jistá jen v jeho blízkosti.

Ztotožňovala se s jeho zdánlivou převahou, aby vyrovnala svůj nedostatečný pocit vlastní hodnoty.

Velká část její sebedůvěry závisela na tom, zda si připadala atraktivní. Již malé nedostatky, které v tom směru pocítila, dokázaly vyvolat nejistotu a přehnanou sebekritičnost. Proto často žila ve strachu, že nějaká jiná by mohla být lepší a atraktivnější partnerkou.

Zatímco pan F. své pocity většinou silně kontroloval (až na příležitostné výbuchy zlosti), zabředávala paní F. někdy do svých pocitů jako do bažiny. Byla pak depresivně naladěná, bez iniciativy a plná negativního hodnocení.

V životním příběhu paní F. lze emocionální zneužití snadno rozpoznat:

Už ve třinácti letech na ni rodiče přenesli zodpovědnost za rodinu. Zvláště otec, jenž se cítil odmítán svou manželkou, vyhledával dceřinu blízkost a náklonnost. Ačkoli se k němu necítila nijak zvlášť přitahována, ze soucitu se snažila plnit jeho očekávání.

Situace ve vztahu mezi partnery se před terapií dramaticky vyhrtila. Něco podobného, co pohání náměsíčné, vehnalo paní F. už podruhé do vztahu s alkoholikem. Nemohla vědět, že pan F. byl v době jejich seznámení abstinujícím alkoholikem; zamlčel to totiž. Když se pak po svatbě cítil svou partnerkou jistý, došlo u něj k recidivě v podobě několikadenních pijáckých tahů. Paní F. nebyla schopna vztah ukončit. Cítila se značnou měrou zodpovědná a rozvinula se u ní psychosomatická onemocnění (žaludeční vředy a problémy s páteří).

Co může královské dceři pomoci?

Jak je vidět na typickém příkladu paní F., nebyly u ní dotaženy do konce důležité vývojové kroky. Lidé, kteří se ztotožňují s princeznou, se především nenaučili rozvíjet své skutečné silné stránky, protože se obávali, že by pak už nebyli milováni. I oni obětovali své pravé Selbst: jejich cílem je líbit se, být dokonalý, a věří, že například atraktivnost nebo být ideální partnerkou je důležitější než být autentický a živý. Ztratilo se spojení s vlastními pocity, neustálé přetěžování vede k psychosomatickým onemocněním nebo psychickým poruchám, jako jsou poruchy spánku či příjmu potravy, chorobné náruživosti, migrény, chronická úzkost stupňující se až k panice, pocity nesmyslnosti a prázdnoty, deprese.

Jestliže je odhalena souvislost, dostávají symptomy nový význam.

Vyzývají ke změně! Stejně jako královský syn v železných kamnech

musí kapitulovat před životem v žaláři, až konečně hledá pomoc, není ani princezna schopna sama změnit svou situaci. I ona musí dospět doslova až na samý pokraj zoufalství, až je připravena zpochybnit staré, destruktivní vzorce chování.

Ústřední otázkou je, které důležité kvality jí scházejí, neboť proměna role oběti a pomáhajícího je možná jen s radikální změnou postojů a získáním nových kvalit a sil.

Jako nehraje vůbec žádnou roli princeznina matka - není tu o ní zmínka -, chybějí lidé, se kterými se princezna může ztotožnit, pozitivní vzory. Matky mají za úkol ukázat na svém životě dcerám, jak je možné být nezávislou, zodpovědnou osobou, která nalezla svůj střed v sobě. Myslí se tím, že i princezna musí zrušit své nepravé Selbst. Nyní ví, že nemusí žít ve formě přehnaného přizpůsobení, ani v přeludu, že si může a musí stále odpracovávat právo na svou existenci. Jestliže vlastní matka nebyla schopna být pozitivní postavou, se kterou by se dcera mohla identifikovat, potřebuje žena, jejíž osud odpovídá příběhu princezny, jiný model. Vzory najde v terapeutických a svépomocných skupinách. Tuto roli vzoru může zaujmout i terapeut nebo terapeutka.

Terapie má za úkol odhalit deficity, například rozpoznat zablokované citové sféry. U princezny půjde o mobilizaci zlosti a hněvu. Příliš se podřizovala očekáváním svého otce. Její životní motto zní: Jen když jsem dobrá dcera, mám právo existovat. Typické je též vnitřní přesvědčení: Musím toho hodně vykonat, abych byla milována. Když je identifikace s obětí zrušena, je třeba se učit říkat "ne" a odmítat neoprávněné požadavky. To je nejprve spojeno se snášením pocitů strachu a viny. Je tu pak stísněná otázka: Stojím ještě za něco, když nevyhovuji požadavkům druhých? Udělají mi něco? Mám z nich ještě strach? Strach z nevypočitatelných intrik - bude proti mně zase něco zosnováno, předhodí mi to pak? Napadnou mě? - To je hlavní úzkost, protože člověk se necítí schopen útokům čelit. Nestát za nic není jen negativní - kdo za nic nestojí, toho si nikdo nevšimne, nenapadne, ani obětním beránkem se nestane!

Pocity viny jsou tvrdošíjné, chce to ale je vydržet! Je tu však většinou nutná pomoc. Zvláště zpracování těchto pocitů musí být důkladné, neboť právě ony až příliš snadno podněcují postižené, aby se nepříjemným pocitům poddali a opět reagovali přizpůsobením.

Odvaha k otevřenosti je dalším důležitým krokem i tehdy, jestliže existuje obava, že se druzí cítí odmítnuti nebo reagojí agresivně.

Zvláště ve vztahu k terapeutce nebo terapeutovi je možné říct všechno. V první fázi terapie většinou stojí v popředí idealizace terapeuta. Rostoucí měrou je však nutné do vztahu vnést i jiné pocity jako závist, hněv, vztek, nenávist a strach, aby bylo možné zažít, že tyto pocity vztah neničí, nýbrž obohacují.

Hra s rolemi a psychodrama jsou v terapii důležitými pomocnými prostředky k vyzkoušení nového chování v chráněném prostoru a

především k hlubšímu pochopení destruktivních reakcí a souvislostí. Cílem je přirozenost, normálnost, a ne extrém. Každá forma podřízení v sobě nevyhnutelně nese i silnou potřebu bezmezného uspokojení.

Mnoho z toho, co bylo řečeno o člověku v železných kamnech, platí právě tak pro princeznu. Ani ona nenajde vysvobození v partnerství, nýbrž v rozvoji vlastní osobnosti. Další duchovní vývoj pomůže také jí posílit pocit, že je vítána "taková, jaká jsem".

kapitola 17

Smíření s rodiči

Poslední obraz pohádky nám zpočátku připadá zvláštní. Podrobně se mluvilo o obtížích, které princezna měla s vymezením sebe sama vůči otci, s odchodem od něj, a on se má teď přestěhovat k mladým manželům? Zdá se, že to není právě šťastné řešení konfliktu; kdo zná realitu, ví, jak snadno se opět ustavují staré vztahové konstelace a znovu působí destruktivně. Lidé, kteří si museli prožít tuto formu zneužití, v sobě nepochybně mají silný sklon nechat se zase manipulovat prostřednictvím pocitů viny.

Nezávislosti dosáhnou jen tehdy, jestliže se jim podaří zrušit sevření majetnických rodičů, a to i formou prostorového odstupu. Někdy je třeba přijmout i to, že kontakt s matkou nebo otcem bude úplně zastaven, protože na pozadí raných zkušeností vznikly neblahé mechanismy, které jsou silnější než vůle. Proto někdy vymezení není možné bez oddělení, neboť hranice osobnosti byly narušeny příliš silně a příliš brzy.

Každý musí sám sobě být dobrou matkou a dobrým otcem. K tomu patří i to, že se v nitru smířil se svými rodiči. To chce říci pohádka slovy vzali otce k sobě, protože tolik bědoval. Pro člověka se syndromem železných kamen je to těžké. Vždycky se cítil znevýhodněný, ublížený a zrazený. Nenávist k rodičům, většinou hlavně k matce, jej/ji udržují v závislosti. Je namístě probrat tuto problematiku důkladněji, protože z nenávisti dochází až příliš často k vyvozování nesprávných soudů o rodičích.

V průběhu puberty je nezbytné, aby dospívající vědomě vytvářeli odstup od rodičů. Znehodnocující soudy, pocity vzteku a hněvu jsou nezbytné, aby umožnily proces přestřižení pupeční šňůry.

Tyto pocity se mění s pokračujícím dospíváním. Jakmile je proces přestřižení pupeční šňůry uzavřen, dospívající již nepotřebuje s rodiči bojovat. Upevnil v sobě svou osobnost tak dalece, že může u rodičů připustit názor, který se neshoduje s jeho vlastním.

Dokáže také rozpoznat, že názor rodičů není zásadně špatný, jen se v některých detailech odlišuje od jeho. Tak vzniká nezávislost: Ačkoli máš jiný názor, mohu tě respektovat a milovat!

Silná nenávist, kterou mnozí lidé rozdmýchávají ve svém nitru vůči rodičům, má stejný cíl: Tito lidé si chtějí nezávislost doslova vynutit. Nenávist však způsobuje opak: Závislost!

Pro mě má matka zemřela, nemá již na můj život vůbec žádný vliv; to, co mi udělala, jí nikdy neodpustím!

Tolik výpověď jednoho pacienta. Zatímco to pronáší, přímo cítíme jeho zášť a nenávist vůči matce. Skutečně věří tomu, že již není závislý. Nechce se mu pochopit, že nemůže negativní pocity prostě odstavit. Naopak; znovu a znovu se vynořují a způsobují rozladěnost a nespokojenost. Řečený pacient v některých osobách svou matku znovu pozná a dá se čekat, že s nimi bude opakovat známý spor. Může utíkat, jak daleko jen chce, svou matku si bere s sebou: a dominantní pocit, jeho nenávist, bude pořád při tom. Život bude v rozhodující míře určován tím, nakolik pozná, že i u něj se opakovaně vyskytují tytéž způsoby chování, které tolik nenáviděl u své matky. V dalším rozhovoru řekl, že si chtěl svou nenávist uchovat, protože se tak mstil.

K princovu vysvobození patří i to, že je schopen mít slitování s utrpením druhých. Začne být shovívavý k nedostatkům druhých lidí, a také v osobě princezny otce vidí trpícího, který rovněž nedokáže být jiný, než jakým se stal. V tom smyslu je i tento obraz třeba chápat symbolicky.

Integrovat dobrou matku a dobrého otce

V terapeutickém procesu je důležité nejen zranění porozumět, ale také vyléčit vnitřní obrazy otce a matky. I když matka nebo otec působili krajně negativně, a bohužel tomu tak někdy je, je nezbytné vytvořit pozitivní obrazy rodičů. Nestací jen zranění rozpoznat, neboť pouze to by sebecit nezlepšilo.

Velkou pomocí jsou při vyřešení vztahu k vnitřním rodičům imaginační cvičení. Práce začíná tím, že člověk vidí sebe jako zraněné dítě v celé jeho potřebnosti. Jakmile se před vnitřním zrakem objeví malý/á XY, může se dotyčný dosadit na místo dobré matky a poskytnout dítěti všechno, co mu skutečná matka nebyla schopna dát: především pochopení a útěchu. Důležité je cítit to poselství. Doporučujeme vzít v představě potřebné, zraněné dítě za ruku, vzít je třeba na procházku nebo si je posadit na klín - v každém případě být tu zcela a jen pro ně. Často k nám poselství od dobré matky vůbec nechtějí dorazit, neplní se pocitem. S pokračujícím cvičením se to však mění. Stálé opakování vede k tomu, že pocity jsou postupně vnímány i v těle. Následující poselství dobré matky sestavil Jack L. Rosenberg²³; mohou velmi pomoci:

1. Chci tě.
2. Miluji tě.
3. Starám se o tebe.
4. Můžeš mi důvěřovat.
5. Jsem zde pro tebe; jsem zde pro tebe, i kdybys umíral.
6. Miluji tě pro to, co jsi, a ne pro to, co děláš.
7. Jsi pro mě něčím výjimečným.
8. Miluji tě a dovoluji ti být jiný než já.
9. Někdy ti řeknu "ne", a to proto, že tě miluji.
10. Má láska ti dává zdraví.
11. Vidím tě a slyším tě.
12. Nemusíš se už bát.
13. Můžeš důvěřovat svému vnitřnímu hlasu.

Kdo o těchto poselstvích přemýšlí, pozná, že skutečně osvobozují a uspokojují základní potřeby skutečné lásky a náklonnosti. Poselství dobrého otce (rovněž od Jacka L. Rosenberga) se od poselství dobré matky trochu odlišují:

1. Miluji tě.
2. Důvěřuji ti. Dobře vím, že jdeš svou cestou.
3. Stanovím hranice a prosadím je. ("Musíš chodit do školy.")
4. Když upadneš, pomohu ti vstát. (Učit se jezdit na kole je velmi rozšířený příklad tohoto druhu zkušenosti s otcem.)
5. Jsi pro mě něčím výjimečným. Jsem na tebe hrdý.
6. (Zvláště pro ženy) Jsi krásná. Dovoluji ti být sexuální bytost.

7. (Zvláště pro muže) Dovoluji ti být takový jako já, ale právě tak ti dovoluji být více než já a méně než já.

Je vidět, že kruh se uzavírá. Tím, že došlo ke smíru s rodiči, pohádka končí. Člověk v železných kamnech je vysvobozen, v neposlední řadě proto, že převzal rodičovské funkce. Je zodpovědný sám za sebe. Doposud měl vždycky nějakého viníka, kterého činil zodpovědným za svou bídu.

Aby člověk v železných kamnech mohl svou problematiku zpracovat, potřebuje stabilní vztahy, nikoli povrchní. Tak jako princezna neomylně sledovala svou cestu, hledala pravou lásku a nedala se ničím od svého cíle odvést, musí i pro člověka v železných kamnech zůstat práce na sobě stálou výzvou. Svůj pokrok může poznat podle toho, že se mu lépe daří setrvat ve vztahu, že dokáže vyjádřit své měkké stránky a troufá si být sám sebou. Pohádka Železná kamna ukazuje cestu od nepravého Selbst k pravému, ze studené osamělosti k srdečnému společenství.

Dodatek

Narcistická společnost

Téměř všichni lidé v západních průmyslových národech mají "problémy se železnými kamny", to znamená problémy se svým pocitem vlastní hodnoty. Ovšem jen u části z nich se vyvine skutečná narcistická porucha osobnosti, jaká je popsána v pohádce o železných kamnech. To, že tolik příslušníků západních společností má problémy s pocitem vlastní hodnoty, se zakládá na skutečnosti, že v západním světě se musí základní symptomy narcistické poruchy vyvinout téměř nevyhnutelně, jestliže chce člověk šplhat po žebříku kariéry nebo jen získat pracovní místo. Některé úvahy o syndromu železných kamen nás proto povedou za osobní rámec.

Každý pokrok v sobě nese pokus o sebeuskutečnění. Zdravý narcismus - zdravá sebeláska - je významnou hnací pružinou každého vývoje, každého výzkumu a všech lidských výkonů. Bez konstruktivní stránky této energie by lidské soužití nemohlo fungovat. Proto je důležité, aby hodně lidí ve společnosti, zvláště ale ti, kteří ji chtějí vést, disponovalo skutečným, silným pocitem vlastní hodnoty, aby sami v tomto směru nestrádali a neměli nutkání stávat se svůdci mas proto, aby kompenzovali vlastní méněcennost. Fenomény "Hitler" a "třetí říše" jsou

strašlivými negativními příklady. Lpění na moci kvůli moci samé je zřetelným upozorněním na problematiku železných kamen. Bohužel, většina světových politiků je více nebo méně silně tímto virem napadena.

Životní pocit naší společnosti určuje bezuzdnost, stejně jako vykořisťovatelský postoj vůči sobě a druhým - obojí jsou typické příznaky syndromu železných kamen. K tomu patří také bezohledné a sobecké zacházení se surovinami, které skýtá Země, ničení životního prostředí a excesivní těžba surovin.

Jako další symptomy chceme jmenovat prázdnotu a nudu. Aby je lidé překonali a sami sebe cítili, vyhledávají stále silnější podněty.

Životem v extrémech, perfekcionismem a klamnou představou dokonalosti se "přízpůsobený" člověk vzdaluje stále více svým pravým pocitům. Jinými slovy: Naše společnost podporuje vývoj nepravého Selbst.

Cílem naší technické civilizace je jasně a bez emocí sledovat stav věcí, a nejruznějším způsobem se tato schopnost v lidech trénuje. Požaduje se intelektuáliství a jen ono se považuje za společensky správné. K devizám mládeže patří také "být cool". Pocity jsou pečlivě skrývány, kontrolovány a ovládány. To vede nejen ke zřetelnému nedostatku živosti a tvořivosti. Společenské klima se v rostoucí míře ochlazuje a nabývá na bezohlednosti.

Podstatným problémem člověka v železných kamnech je chybějící schopnost navazovat a pěstovat vztahy. Bez lásky k lidem získávají navrch fenomény jako necitelná maximalizace zisku bez ohledu na zaměstnance. Typický člověk v železných kamnech, sobecký a bezohledný, splňuje výtečně podmínky, které jsou v hospodářství žádané, a má všechny šance na kariéru. Lidé, kteří již s vražedným soutěžením neudrží krok, propadnou sítem.

Dalším podstatným faktorem, který charakterizuje i člověka s narcistickou poruchou, je ztráta hodnot v západních průmyslových národech. Honba za hmotným majetkem, postavením a uznáním žene svět do stále hlubších krizí.

Existuje ovšem protikladné proudění, které hledá vazbu k transcendentní oblasti, usiluje o smysl, mír, pravdu, spravedlnost, pro které je podstatná náklonnost k přírodě a ke všem živým bytostem. Budoucnost ukáže, zda dokáže ovlivnit vládnoucí společenské hodnoty. V současné době změna trendu, která by naznačovala ústup problematiky železných kamen ve společnosti, není na dohled. Naopak: Fenomén desolidarizace pozorujeme na celém světě.

Pád do těla

Jedním typickým příkladem problematiky železných kamen v naší společnosti se budeme zabývat trochu blíže: Stále více lidí se snaží udělat ze svého těla symbol, který odráží jejich společenské postavení. Nadhodnocují význam vnějšího vzhledu a tělesné kondice (fitness). Mnozí trénují ve fitness-centrech až do naprostého vyčerpání a úzkostlivě dbají na své stravování. Koncentrace na každou nuanci těla, pozornost věnovaná sebemenším chybám a nedostatkům způsobují stres a pocit nedostatečnosti,

kteřé lze vyrovnat jen ještě usilovnějším tréninkem. Nějaký cíl, zúročení, přitom není na dohled. Nikdy se nedá říci: "Teď už jsem dost fit!" neboť tělesná zdatnost (fitness) je vždy relativní a dá se zdánlivě libovolně stupňovat.

Působí tu i změna hladiny hormonů. Tělo mimořádně usilovně trénujícího člověka po nějaké době vylučuje endorfin, přirozený povzbuzující prostředek s euforizujícím účinkem. Protože tento stav je prožíván jako velmi příjemný, hodí se také ke kompenzaci frustrací, utrpených příkoří, vnitřní prázdnoty nebo jiných emocionálních problémů. Sport, trénink se stávají drogami. Důsledkem tohoto zneužívání jsou poruchy vnímání. Podobně jako lidé chorobně toužící po štíhlosti se přes objektivní podváhu považují za obézní, mají lidé závislí na sportu dojem, že jejich tělesná kondice (fitness) stále ještě není dokonalá. V rostoucí míře ztrácejí cit pro své tělo a dochází u nich ke skutečné ztrátě kontroly, neboť musí nutkavě provozovat svůj sport. V této souvislosti se také mluví o sportovní bulimii. Pod pojmem bulimie rozumíme závislostní formu příjmu potravy. Postižený/á přijímá přehnaně velké množství potravin, které vzápětí zvrátí, aby se chránil/a před problémy s váhou. Nad tímto závislostním chováním postižení snadno ztrácejí kontrolu, neboť je musí nutkavě opakovat a mizí schopnost ovládat příjem potravy vůlí. V případě sportovní bulimie slouží přehnaně intenzivní trénink k dosahování maximálních výkonů, popřípadě k zamezení zvýšení hmotnosti a procesů stárnutí. I zde je důsledkem ztráta kontroly jak nad stravovacími zvyklostmi, tak i nad sportem. Jeden pacient, který dovedl tento pokus o sebepotvrzení až do krajnosti, objevil motto: Skvělé tělo, zničená duše!

Jak se chovat k lidem
se syndromem železných kamen
na pracovišti

Nejprve si připomeňme, že existují lehké, střední a těžké formy narcistické poruchy osobnosti. Rozlišení není snadné, zvláště u lehkých forem často ani není správné mluvit o poruše osobnosti, vždyť téměř všichni lidé v naší společnosti vykazují problémy železných kamen.

Spolupracovat s někým, s kým je těžké vyjít kvůli jeho poruše osobnosti, není zrovna radostné; na pracovišti je daleko těžší než v soukromém životě se takovým lidem vyhýbat. Znalosti o narcistické poruše osobnosti obecně, a konkrétně o syndromu železných kamen, mohou velmi pomoci. Jsme pak na nepříjemné situaci lépe připraveni, nezaskočí nás tolik. Základní poznatky nám poskytl výklad pohádky v hlavní části knihy. Nyní nás bude zajímat speciální situace na pracovišti.

Zranění

Nebude snadné rozpoznat ve zraňujícím chování spolupracovníka zraněné dítě, někdy se totiž neubráníme silným pocitům zlosti a nenávisti vůči člověku, který ostatní pokořuje a nezřídka si počíná naprosto svévolně a nevypočitatelně. Především se od nás nyní žádá dostatek vlastního sebevědomí, neboť spolupracovník se

syndromem železných kamen se bude u druhých dotýkat právě těch stránek, které oni sami na sobě mají nejméně rádi, totiž jejich vlastních součástí spadajících do sféry železných kamen. Ty podřimují, jak jsem již zmínil, téměř v každém člověku. Otázkou je, jak suverénně si dokážeme poradit s příkořím, znehodnocujícími soudy a pohrdáním, které se neodvratně na pracovišti objeví.

V zájmu zachování určité nezávislosti je vhodné přesně prozkoumat proces zraňování. V případě příkoří, třeba neoprávněného potrestání nebo znehodnocujícího soudu, reaguje většina lidí zlostí a hněvem (nebo depresí a strachem, což je výraz potlačené agrese). Jsou popuzeni a nejraději by na místě ránu vrátili. To je pochopitelné a úplně normální. Takové emocionální reakce ale nejsou řešením, spíše situaci ještě vystupňují. Ten druhý navíc, jestliže je v pozici nadřízeného, může sáhnout k opatřením, která mají dalekosáhlé důsledky, jako je například výpověď. Proto je zřejmě nevyhnutelné tyto impulzy potlačit. Hněv a vztek

"spolkne". To je na dlouhou dobu nebezpečné, neboť tak mohou vzniknout psychosomatická onemocnění, například žaludeční vředy. Taková situace na pracovišti mnohdy je pozadím chorobné závislosti, neboť uklidňující prostředky jako alkohol bezprostřední trýznivý pocit bezmoci sice odstraní, ale když jejich účinek odezní, problém se objeví v zesílené podobě.

Jediná smysluplná alternativa spočívá v tom, že zapneme rozum!

Musí se nám podařit věci si utřídit! Je vhodné si na to udělat klid, vnitřně se na chvíli zastavit, zamyslet se, nenechat se zaplavit vztekem a hněvem, ale uchovat si chladnou hlavu! Otázky, které by si člověk měl položit, by mohly mít asi takovýto obsah:

! Proč došlo ke zranění?

! Udělal jsem skutečně chybu?

! Je forma, jakou se se mnou zachází, přiměřená?

! Je kritika nepřiměřená?

Sebekriticky a poctivě by nejprve mělo následovat realistické vyhodnocení situace z vlastního pohledu. Často pomůže promluvit s někým, kdo je do situace zasvěcen a máme k němu důvěru, že je objektivní. Jde o to, abychom si ujasnili vlastní podíl, a tak lépe viděli, jaké jsou vklady protějšku. Ani sebeklam, ani přehnaná sebekritika, která může spočívat v tom, že vlastní podíl je hodnocen příliš kriticky, nikam nevedou.

Jestliže spolupracovník skutečně trpí syndromem železných kamen, v průběhu času se typické struktury jasně zviditelní. Pak je důležité vědět, že tyto struktury nemají co dělat s mou vlastní osobou. To, co zůstane po kritickém sebezkoumání, nejsou vlastní nedostatky, ale deficity osobnosti druhého.

Nyní je třeba učinit rozhodující krok k nezávislosti. Jakmile člověk pozná, že problém není v jeho osobě, může jej také ponechat tam, kde je. Jinými slovy: Vnímám sice, že mě reakce mého spolupracovníka hněvá, ale současně si uvědomuji, že je to jeho problém. Není mým úkolem jej měnit, ani nenesu odpovědnost za jeho obtíže. To, co dělá, mě sice podle jeho záměru má

zasáhnout; za to, co mě zasahuje, jsem však už zodpovědný já sám. Proč se mám nechat zasahovat něčím, co není má záležitost? Proč reaguji na něco tak nesmyslného? A tak dále. Jakmile je možné realisticky uvažovat, uvolňuje se i citové zabřednutí do problému. Jistě není jednoduché vytvořit tímto způsobem odstup. Je třeba to cvičit a pokud možno probírat s přáteli a stejně smýšlejícími lidmi.

Jestliže se jedná o nadřízeného se syndromem železných kamen, bude mít většinou přívržence, kteří ochotně přikyvuji, když něco řekne, a tím upevňují jeho moc. Svým přizpůsobením se snaží jednak uniknout hrozbě příkoří ze strany nadřízeného, jednak si užívají podílňictví na pocitu moci.

Věci nepřeceňovat

Lidé mají jako jediné živé bytosti schopnost posuzovat sami sebe nebo se o to přinejmenším pokoušet. Tím, že sami k sobě zaujmou odstup, se jim může podařit podívat se na svou situaci jakoby z ptačí perspektivy. Uvidíme tak více souvislostí a především se už nemusíme považovat za střed světa. Jestliže člověk nevidí situaci v jejím celku, je uváznutí ve vlastních neplodných úvahách nevyhnutelné a vlastní pozice je oslabena.

Nejčastější chyby při posuzování situace pocházejí ze dvou nerealistických úhlů pohledu. Situaci zkresluje jednak přehánění. Například: To je hrozné, děsné, strašné, nesnesitelné, otřesné, příšerné, šílené atd. Zřídka jde skutečně o bytí a nebytí - život a smrt; ale mnozí lidé tak mluví nebo myslí. Americký psycholog Albert Ellis to vyjádřil slovy: "Vydržíme všechno, ledaže bychom na to zemřeli." Jestliže se na nějakou situaci nebo stav díváme ze zorného úhlu, který obsahuje přehánění, ovlivníme tím stejně silně i své pocity. Vznikají silné úzkosti nebo silné pocity hněvu a vzteku, které nemají kořeny v reálné situaci, ale jsou jen důsledkem nerealistického přehánění.

Další častou chybou jsou absolutní požadavky. I ty vedou ke stresu a nerealistickému hodnocení. Skrývají se například za větami jako: "Musí mě brát vážně. Nesmí mě urážet. Neměl by se mnou tak zacházet ..." Jestliže tyto věty prozkoumáme, rozpoznáme v nich absolutní požadavky. Vodítkem nám mohou být slova jako musí, měl by, nesmí, je nutné.

Stres se posiluje tím, že se člověk cítí být situaci vydán napospas. Nikdo si přece nemůže být jistý tím, že se někdo nepokusí jej zranit nebo že jej někdo nebude brát vážně.

Absolutní požadavek, že to se nesmí stát, je nerealistický!

Zdravější je následující postoj: "Je to nepříjemné, když se mě někdo pokouší zranit; ale jestli jsem zraněný, o tom rozhoduji já sám; také o tom, kdo mě urazí, rozhoduji já sám. Nemohu zabránit tomu, že mě někdo nebude brát vážně. Mnohem důležitější je, že sám sebe беру vážně. Jsem trpělivý a vím, že nakonec se prosadí to správné." Tento úhel pohledu je realističtější a vede k většímu klidu a autonomii. Nejsem nucen reagovat na všechno, co druzí dělají, případně nedělají!

Bránit se, ale správně!

Čím lépe se podaří otevřít pohled na problém v jeho celku, tím lépe bude možné rozhodnout, zda je nutné se bránit. Někdy je boj špatná cesta, protože se problémy jen posílí a způsobí větší škodu. Na druhé straně se v dějinách lidstva také stávalo, že se negativním silám kladl odpor příliš pozdě nebo málo důrazně.

Chybná forma snášenlivosti, za kterou se často skrývá nedostatek odvahy, jen udržuje destruktivní stavy.

Při analýze situace by mělo být shromážděno co nejvíce názorů, abychom zabránili tomu, že do ní sami zabředneme. Vždy musíme mít na paměti, že člověk se syndromem železných kamen ve svém protějšku aktivuje právě nemilované vlastní součásti, jež spadají do sféry syndromu.

Jestliže je zřejmé, že je obrana v pravém smyslu slova nutná, pak je důležité:

- ! počítat s tím, že se situace ještě zhorší;

- ! neustále pracovat na vlastní samostatnosti a nedopustit, aby nás střety připravily o radost ze života;

- ! nechtít spolupracovníka se syndromem železných kamen změnit (protože to nejde!);

- ! nechtít se mstít.

Je správné zasadit se o věc, která za to stojí. Nejde ale o to vrátit stejnými prostředky úder zpátky, ačkoli je to pochopitelný impuls; jde o určitou "abstinenci".

Strom pocitů - model

Jen nemnoho lidí v naší společnosti má bezproblémový vztah ke všem svým pocitům. Následující model pomůže sledovat vývoj pocitů, popřípadě porozumět tomu, jak problémy s pocity vznikají. Budeme mluvit o citových blokáдах, které vnikají již v raném vývoji člověka. Model dostal jméno "strom pocitů", protože diagram se podobá stromu. Před mnoha lety můj kolega, psycholog Werner Pappert, začal přibližovat tento model našim pacientům, aby jim usnadnil zahájení terapie. Ačkoli se zde z pochopitelných důvodů nevyhneme zjednodušování, může to být pro nás úvod k porozumění emocionálním problémům.

Řeč pocitů

Téměř každý člověk se cítí být jakoby zázrakem přitahován a dojat, když stane u kolébky kojence. Jestliže je malá bytost vzhůru, vnímáme její nesmírnou energii. Všechny části těla jsou v pohybu. Kojenec kope nožkami, ruce jsou neustále v akci, právě tak obličejové svaly, intenzivně vnímá každý pohyb ve svém okolí. Tato životní energie doslova proudí všemi vlákny jeho existence, a cítíme, že tato malá bytost je plná pocitů, plná pocitové energie. Zdravý kojenec je tak silný, že v prvních dnech života dokáže udržet svou vlastní váhu, když jeho drobné prsty reflexně obemknou šňůru.

U kolébky lze učinit další pozorování: Můžeme poznat, zda drobná bytůstka prožívá libost, nebo nelibost. Řeč pocitů je jednoznačná. Zvláště matka, která své dítě dobře zná, z jeho reakcí vycítí, zda má strach, prožívá bolest, nebo hněv.

Přirozeně že radost se dá snadno poznat podle mimiky spojené s

odpovídajícími zvuky. Jestliže je vztah mezi matkou a dítětem narušený, vykládá si matka řeč pocitů nesprávně nebo znamená a signály ignoruje. To může vést například k tomu, že když dítě pociťuje strach, snaží se je utišit potravou.

Také dospělí nechávají promlouvat své pocity. Gesta, mimika, zabarvení hlasu, posunky často prozrazují více pocitů než mluvené slovo. Naučili jsme se ale mnohé naše pocity skrývat pod maskou. Patří to ke všednímu životu. Ten, kdo stále nepřikrášleně říká pravdu, se rychle stane outsiderskem.

Čtyři základní pocity, ze kterých se všechny ostatní pocity odvozují, jsme již pojmenovali. Jsou to: zlost, úzkost, bolest a radost.

I Ke zlosti například patří hněv, zášť, vztek, zatrpkllost, nenávisť, nevrlost, svár, nevole, nepřátelství, odpor, pohoršení, podrážděnost, rozladění, rozmrzelost atd.

I Duševní bolest se vyjadřuje smutkem, žalem, sklíčeností, zármutkem, utrpením, soužením, zoufalstvím, truchlivostí, melancholií, trudnomyslností atd.

I Úzkost se nachází ve strachu, děsu, hrůze, fobii, šoku, zděšení, panice, stíhomamu, obavách, bezmoci, trémě, neklidu, zmatenosti atd.

I Radost vyjadřuje pocit štěstí, uspokojení, nadšení, blaženosti, uchvácení, veselosti, rozjařenosti, blaha, překypujících citů, slasti, vášně, rozkoše atd.

Ke zdravému vývoji patří, že všechny pocity smějí být prožívány s určitou nenuceností, přičemž se ovšem žádá přizpůsobení společenským pravidlům. Zlost a hněv nemohou být vždy prožívány bezprostředně, protože by to mohlo mít závažné následky, například směřují-li tyto pocity vůči nadřazenému. Zdraví lidé disponují mechanismy, které jim dovolují ovládat pocitové podněty, i agresivní, aniž by je museli potlačovat.

V následujícím modelu (obr. 1) se vychází z ideální situace, že pocitová energie může plynout volně:

Obr. 1

Pocitová energie, která se vytváří v nitru, se projevuje nejprve jako libost nebo nelibost. Odtud se vyvíjejí další základní pocity: úzkost, zlost, bolest a radost. Příklady toho, že úzkost může být spjata i s radostí, jsou například: jízda na horské dráze; automobilový závodník, který se svým vozidlem vyhledává extrémní situace; také divák hororů a thrillerů hledá pošimrání nervů a úzkost. Při sadomasochistických praktikách vstupují slast a bolest do neblahého spojení.

Vznik citových bloků

Určité pocity bývají výchovou potlačovány. Rodiče nebo vychovatelé mají v raném, nesmírně určujícím období dětství rozhodující vliv na prožívání pocitů. Podporují, nebo omezují jejich rozvoj. Může nám to zřetelně ukázat několik příkladů: Michalovi jsou právě čtyři roky. Otec chce, aby Michal šel do sklepa a přinesl nějaký předmět, který tam zapomněl. Michal se

bojí a nechce do sklepa jít. Otec mu domlouvá slovy: "Nemusíš se přece ničeho bát - nebuď zbabělec - ukaž, že jsi velký kluk." Svým postojem otec dává zřetelně najevo, že strach malého Michala je něco nežádoucího. Aby dostál otcovým očekáváním, musí Michal svůj strach potlačit. Protože Michal má tatínka rád, strach již neprojevuje a naučí se, že mít strach je nežádoucí. Aby dostál očekáváním, bude napříště v podobných situacích svůj strach zase potlačovat. Michal svůj pocit obětuje, aby se líbil otcí. Přiměřená reakce u otce by byla: "To znám, dřív jsem se taky bál, když jsem měl jít do sklepa; pojď, jdeme tam spolu." V takovém případě je strach přijat jako legitimní pocit a dojde k nabídce, která je zároveň povzbuzením k jeho překonání. Pro náš kulturní okruh je typické, že chlapci nemají dávat najevo strach, zatímco u dívek je blokováno projevování zlosti. K tomu příklad:

Otec malé Zuzany je velmi hrdý na to, že s ní vždycky v neděli chodí na procházku do městského parku. Zuzana má nové šaty a má radost z neomezené náklonnosti svého otce, který jí odpovídá na otázky a vypráví zajímavé věci. Po nějaké době otec potká dobré známé a dá se s nimi do hovoru. Zuzance vadí, že ji zanedbává, a brzy začne být zlostná. Dá svému hněvu volný průchod, brečí, chce okamžitě domů, vrhne se na zem, takže si ušpiní nové šaty. Na toto chování otec reaguje s velkou prudkostí: hubuje ji tak dlouho, dokud se neutiší. Používá tyto výrazy: "Jak můžeš být tak zlobivá? Tak se holčička nechová! Jestli budeš takhle zlá, nebudu tě už mít rád!" Zuzanka, která má tatínka moc ráda, se propříště naučí svůj hněv potlačovat. Nejspíše jej bude hromadit v nitru a vyjadřovat nepřímo.

Také bolest bývá jako pocit potlačována, jestliže vychovatelé například tvrdí: "Indián si bolesti nevšímá; nebreč; nebuď smutný; zatni zuby; nebuď taková citlivka; to přece vůbec nebolí; tak zlé to není ..."

Chorobná forma potlačení bolesti se dostavuje, jestliže k ní přistupují pocity vzteku a vzdoru podle motta: Neukážu ti, že jsem zranitelný. Při trestání nebo týrání je pravidlem, že je bolest odštěpována. Postižení dokonce tvrdí, že žádnou bolest necítili. Místo toho převládají pocity vzteku a nenávisti. Podceňování pocitů je velmi rozšířeným fenoménem. Vede to k zablokování, k citovým blokádám, takže určité pocity již nejsou vnímány a už vůbec nesmějí být rozvinuty.

Obr. 2

Také radost může být zablokována, zvláště tehdy, jestliže jsou děti nechtěné. Rodiče je prožívají jako břemeno a nesnesou, aby se dítěti vedlo dobře, aby bylo bezstarostné, třeba i hlučné a rozpustilé. Kazí mu dobrou náladu, protože mu ji neumějí dopřát. Rovněž tvrdý, životu nepřátelský postoj rodičů vůči sobě a druhým nakonec způsobuje potlačení radosti. Věty jako: "Musíš se více snažit! Život je tvrdý a trpký, jen práce je důvod k radosti! Tvůj bratr/sestra je lepší!" často způsobují pocit

nedostatečnosti. Tady lze rozpoznat podněty, podprahová poselství rodičů, která pobízejí k výkonu. Nedostávat očekáváním rodičů je pro vývoj pocitu vlastní hodnoty nesmírně škodlivé. Může to trvale poškodit životní pocit, a tak blokovat radost jako jednu z oblastí pocitů.

Následky citových bloků

Citové bloky získané v dětství patří k osobnosti a projevují se různě. Především dochází k nahromadění pocitů (obr. 2). Pocitová energie, která nemůže odtékat, vytváří přetlak ve formě stresu.

Následkem jsou již zmiňovaná psychosomatická onemocnění, jako jsou choroby krevního oběhu a srdce, chorobné závislosti, žaludeční vředy, problémy s páteří (změny na obratlech nebo traumata meziobratlových plotének), migrény atd.

Je možné, že jiné pocity se objeví v silnější podobě. Hněv, který se nahromadí, protože je zablokovaný a nemůže přiměřeně odtékat, vede eventuálně k celkové nevolnosti, smutku nebo pocitům paniky. Pocitová energie je převedena v úzkost (paniku) nebo psychickou bolest, například smutek (obr. 3).

Lidé, kteří neumějí přiměřeně vyjádřit svůj hněv, v mnoha situacích se tedy nebrání a neprosazují dostatečně své potřeby, jsou snadno druhými využíváni. Nevědomě svému okolí signalizují, že se nebudou bránit ani neoprávněným požadavkům. Vždy se cítí jako oběti dominantních lidí a nechápou svůj podíl na situaci. Teprve když se naučí odstranit bloky hněvu, dojde v jejich životě ke změně.

Obr. 3

U jiných se bloky hněvu náhle uvolní poté, co předtím po dlouhou dobu hněv polykali. Přestřelují pak a ztrácejí nad pocity hněvu kontrolu. Osoba, která poslední kapkou způsobila, že nádoba přetekla, to pak odnese.

Obr. 4

U pana K. jsou pocity bolesti a strachu blokovány, takže se u něho silným pocitem stává zvláště zlost (obr. 4). Vždy když se pan K. cítí být zraňován, reaguje silnou agresí. Také situace, které v něm vzbuzují úzkost, vedou k silným pocitům zlosti. Vlastně "ze strachu kouše". Jestliže se cítí zaskočen, začne být agresivní. Když je dotázán, zda má strach, rozhodně to odmítá. Jeho odpověď zní, že nezná strach.

Terapie má za úkol přispět k tomu, aby blokovány pocity byly znovu nalezeny. Nejprve je však třeba zjistit, které oblasti citění jsou blokovány, a které jsou v důsledku toho posíleny. To se nejlépe pozná během soužití v terapeutickém společenství. Je nápadné, že paní B. se vždy přátelsky usmívá a všem chce vyhovět. Jen zdráhavě se učí pohlížet na druhé kritičtěji, vnímat pocity hněvu, vyjadřovat je a přiměřeně se bránit. Pan S. je stále podrážděný a podprahově agresivní, úplný mrzout. K radosti, žertu a veselí nevidí nikdy důvod. Bylo pro něj obtížné najít přístup k hlubokým pocitům smutku a bolesti, které byly po léta

zasuty. Když dokázal tyto blokády uvolnit, jeho nálada se změnila.

Čím dříve citové blokády vznikly a čím radikálnější jsou, tím obtížnější je jejich odstranění. V chráněném prostoru terapeutického společenství jsou větší možnosti změny. Nové chování je spojeno s úzkostí a zde se dá opatrně vyzkoušet.

Existuje i "orientační ukazatel": Kde je strach, tam je cesta.

Krátký odborný přehled tématu narcistické poruchy osobnosti

Charakteristiky narcistické poruchy osobnosti

Mnohé bylo vysvětleno již výkladem pohádky. V návaznosti na to ještě předkládáme přehled pro odborníky a laiky s hlubším zájmem.

Jako patologický narcismus v první řadě chápeme zřetelnou poruchu pocitu vlastní hodnoty. V praxi se setkáváme se zcela rozdílnými

stupni závažnosti této poruchy. Téměř každý člověk má

přínejmenším přechodně problémy se svým pocitem vlastní hodnoty a

má na sobě více nebo méně silný železný pancíř. Aby bylo možné

narcistickou poruchu osobnosti s uspokojivou přesností zachytit

diagnosticky, je velkou pomocí DSM-III-R (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), manuál k diagnostikování

psychických poruch. Na konci tohoto výkladu se nachází krátký

popis kritérií, která musí být splněna, aby mohla být stanovena

diagnóza "narcistická porucha osobnosti".

Patologický narcismus patří do kategorie takzvaných raných

poruch. Tím se z pohledu psychoanalýzy rozumí preoidipovské

poruchy. Podle Freuda oidipovská fáze začíná, jakmile se dítě

začne eroticky zajímat o rodiče opačného pohlaví. Rané poruchy

tedy nastávají ve fázi, kdy v popředí stojí vztah dvojice tvořené

matkou a dítětem. Porucha tedy začíná v raném věku, takže

většinou není možné si na její vznik vzpomenout. Narcisticky

narušení lidé obecně mají nápadně málo vzpomínek na dětství,

které bylo podle jejich zpráv nenápadné a normální.

K raným narcistickým poruchám se v první řadě počítá hraniční

(borderline) a narcistická porucha osobnosti. Podle

psychoanalytických vývojových modelů vzniká hraniční (borderline)

porucha během ranější fáze vývoje než narcistická porucha.

Hraničním (borderline) pacientům se nepodařilo vytvořit

koherentní Selbst. To znamená, že jsou nestálí ve svém vnímání

sebe a cizího. Nálady a afekty jsou chaotické, rozporuplné,

nevypočitatelné. Agrese mívají tendenci sklouznout ve ztrátu

kontroly.²⁴

Narcistickým pacientům se podařilo vytvořit koherentní Selbst,

ale "nepravé".

Nejprve je vhodné vyzvednout význam normálního narcismu: Jak

zdůrazňuje již předmluva, každý člověk narcismus potřebuje.

Narcismem se myslí náklonnost k sobě v protikladu k náklonnosti

ke druhým lidem. V jistém rozsahu je také normální, jestliže jsou

na ochranu vlastní integrity nasazeny obranné mechanismy jako

vytěsnění, popření nebo odštěpení.

Stabilní regulace pocitu vlastní hodnoty je následkem zdařilé

integrace negativních a pozitivních součástí Selbst. Naproti tomu

pacienti s narcistickou poruchou osobnosti trpí labilním pocitem vlastní hodnoty, což nezdá se na první pohled nelze poznat. Sociální úspěchy problematiku překrývají a kompenzují. Při bližším pozorování zjistíme, že tyto lidi nápadně zaměstnává jejich osobní hodnota, moc, úspěch, ideální partner a vnější bohatství. Přehnaně vyžadují pozornost a obdiv, vykazují však málo skutečného zájmu o druhé lidi a schopnosti se do nich vcítit. Zřídka prožívají radost ze života, a když, tak jen krátkodobě. Pocity krátce vzplanou a rychle zase zpovrchní. Zvláště pocity jako touha, lítost a zármutek chybí. Bojí se, že by mohli být opuštěni, a v případě, že k tomu skutečně dojde, reagují silnými pocity zlosti a nenávisti a zmocňuje se jich pomstychtivost. Často lze pozorovat pocity méněcennosti a podřízenosti, které se střídají s pocity všemohoucnosti a velikášskými fantaziemi o vlastní osobě. Za šarmantní fasádou lze cítit něco chladného. Pohrdají druhými v důsledku svého pohrdání sebou. Hlavními obrannými mechanismy jsou: idealizace, popírání a znehodnocování. (U hraničních /borderline/ pacientů to častěji bývá projektivní identifikace.) Tolerance vůči úzkosti se zdá být dobře vyvinuta a podobně i ovládání impulzů a afektů se většinou daří. Pouze v případě zranění může dojít k agresivním průlomům a ztrátám kontroly. Citový život působí pozoruhodně ploše a bez ponoru. Prázdnota a silná nuda jsou mučivými průvodci a vedou k hektické zaměstnanosti nebo omamování. Jestliže se nedostavuje narcistické potvrzení, dochází k rozladění, depresivním reakcím nebo agresivnímu chování. Skutečná deprese však nebývá skutečně protrpěna, spíše se ukazuje, pokud jsou tyto pocity zpracovány, silná zlost nebo prudká závist.

Příkoří, i nepatrná, prožívají tito lidé jako něco krajně bolestivého a jako útok na celou osobnost. Zvednou se hluboké pocity zlosti a nenávisti, které se však často navenek neprojeví. Tělesně působí pacienti s narcistickou poruchou osobnosti někdy jako mladší, případně lze pozorovat určitou dětskost. Eventuálně mívají ženy maskulinní a muži femininní rysy.

Je třeba vycházet z narcistického zranění, ke kterému došlo během vývoje v raném dětství. To vedlo k překážce ve vývoji nebo blokáde. Matka je většinou sama narcisticky narušená a nedokázala dítěti dovolit prožívání určitých pocitů, zvláště nesměly být proječovány pocity zlosti a závesti. K zablokování došlo většinou skrytě a manipulativně. Dítě se cítilo ve své "takovosti" odmítnuto. Bylo poraněno a snažilo se ustavit rovnováhu přizpůsobením a odštěpením pocitů. Obětovalo své pocity, aby matce samo bylo dobrou matkou.

Diagnostická kritéria narcistické poruchy osobnosti podle DSM-III-R25

Všeobecný vzorec velkoleposti (ve fantazii nebo v chování), nedostatek schopnosti vcítění, přecitlivělost vůči hodnocení ze strany druhých. Začátek leží v rané dospělosti a porucha se projevuje v různých oblastech života. Musí být splněno

přinejmenším pět z následujících kritérií. Postižený:

! na kritiku reaguje vztekem, studem nebo ji vnímá jako ponížení (i když to nedává najevo);

! využívá mezilidské vztahy k tomu, aby s pomocí druhých dosáhl vlastních cílů;

! prezentuje přehnaný pocit vlastní hodnoty, přehání například vlastní schopnosti a nadání a očekává proto, že se mu i bez zvláštního výkonu dostane zvláštní pozornosti;

! bývá často toho názoru, že jeho problémy jsou jedinečné a že mu jen velmi málo lidí dokáže porozumět;

! neustále se zabývá fantaziemi o neomezeném úspěchu, moci, lesku, kráse nebo ideální lásce;

! projevuje velké nároky: klade nároky a přehnaná očekávání na přednostní jednání, domnívá se například, že se nemusí postavit do fronty jako ostatní;

! požaduje neustále pozornost a obdiv a například neustále vyhledává komplimenty;

! vykazuje nedostatečnou schopnost vcítění: nedokáže poznat a vycítit, jak se druzí cítí, projeví například překvapení, když nějaký vážně nemocný přítel odřekne setkání;

! vnitřně je nesmírně zaměstnán pocity závislosti.

Patologický narcismus a chorobná závislost

Narcistickou poruchou osobnosti trpí mnozí závislí. Je často vlastním pozadím onemocnění. Jak bylo zjevné už při výkladu pohádky, tito lidé trpí nedostatečně vytvořeným pocitem vlastní hodnoty. Ten lze zdánlivě stabilizovat drogou. Příkoří, která jsou prožívána velice silně a mají za následek pocity nesmírné bolesti, se tak lépe snášejí. Droga, kterou člověk může podle libosti disponovat, naplňuje narcistické potřeby. S rostoucí závislostí získává droga nad tělem stále větší moc. Nutí postiženého ke kapitulaci tělesným a často i sociálním zhroucením.

V terapii mívají tito lidé některé typické obtíže. Nejprve prožívají chorobnou závislost jako existenciální porážku. Jsou tím, co se stalo, hluboce zraněni a pokoušejí se tomu bránit obvyklými obrannými mechanismy popírání podle motto: "Nebylo to všechno tak zlé." K tomu patří i bagatelizování: "Dal jsem si jedno nebo dvě pívka", jako pokus zlehčit množství drogy na neproblematickou, "normální" míru. Také hledání lidí odpovědných za ztroskotání je typické: "Můj představený mě pořád šikanoval; můj muž mě podváděl; firma udělala konkurz ..." Pro tyto pacienty je tedy těžké přijmout svou nemoc a pochopit ji jako součást své osobnosti.

Jestliže se objeví fakta jako například ztráta řidičského průkazu, poškození jater, křeče, odchod partnera, výpověď nebo varování ze strany zaměstnavatele, takže vyvstane silný tlak utrpení, pak pacient snáze dospěje k poznání, že skutečně trpí chorobou.

Lidé s narcistickou poruchou osobnosti mají nicméně téměř vždy problém s tím, aby svou nemoc přijali natrvalo a stabilně. Na

pozadí svého labilního pocíťování vlastní hodnoty prožívají onemocnění jako krajní příkoří a obvinění. Často podléhají pokušení dokázat, že kontrolované zacházení s alkoholem, léky nebo drogami je možné. Následkem jsou časté recidivy.

V terapii často nejsou schopni své deficity rozpoznat, nebo se k nim dostávají teprve pozdě. Nabízejí svou navyklou dokonalou fasádu a předstírají bezproblémovost. Ale pokrok je možný teprve, když lze zpracovat přitěžující vztahové problémy.

K terapii narcistické poruchy osobnosti

První terapeutickou léčkou je schopnost těchto pacientů dokonale se přizpůsobit očekáváním terapeuta. Většinou jej nejprve idealizují a chtějí se s ním solidarizovat. Snaží se být dokonalými pacienty a hledají tak obdiv a uznání. Jestliže se uznání nedostaví, může ihned dojít k naprosto znehodnocujícímu soudu o terapii. Už jen jít na terapii je pro ně příkořím. Na rozvoj symptomů pohlížejí jako na ztroskotání. Proto se distancují a odmítají právě věci, které nejnaléhavěji potřebují. Na to je třeba brát ohled, jestliže chceme těmto pacientům porozumět.

Jsou zvlášť nadaní na poznávání a odhalování chyb a slabostí druhých. Nezkušený terapeut reaguje na jejich urážky přiměřeně většinou jen tehdy, jestliže se už dříve seznámili se svým vlastním narcistickým zraněním. Měli by pochopit, že toto zranění je vedlo k tomu, aby se ucházeli o povolání terapeuta. Při jeho nedostatečném zpracování vyvstává nebezpečí, že se terapeut stane obětí idealizace ze strany pacienta nebo že reaguje ublíženě a dělá terapeutické chyby. Pro pacienta by se jen opakovaly staré vzorce.

Rozhodující výzvou pro terapeuta i pacienta je snášení narcistické zlosti, zoufalství a nudy během terapeutického procesu. Je třeba očekávat přerušení terapie, protože změny se zdánlivě nechtějí dostavit. Právě tyto kritické fáze se nicméně často posléze jeví jako podstatné a mohly by to být body obratu. Terapeutické krize mohou velmi podpořit živost pacienta. Z toho důvodu je často nesprávné podvolit se naléhání pacienta na ukončení terapie.

Narcisticky narušení pacienti nejsou schopni vnímat terapeuta jako nezávislý protějšek. Proto je důležité znovu a znovu se zabývat rovinou vztahu. Terapeut nepokrytě přiznává chyby a neopevňuje se v profesionální roli. Tak se může pacient učit, že terapeut je jiný, než si myslí, a přesto mu zůstat nakloněný. Může vyjádřit své pravé pocity jako zoufalství, zlost, ponížení a závist.

Terapie končí, jakmile pacient dokáže udržovat uspokojivé mezilidské vztahy. K tomu je nezbytné, aby již nemusel odmítat pocity jako hněv, zlost, závist, nenávisť, vinu, bezmoc, zoufalství, smutek, bolest a úzkost. Ty přece samozřejmě do mezilidského kontaktu patří.

Seznam literatury

Jacob a Willhelm Grimmové: Pohádky, překlad Jitky Fučíkové,

Odeon, Praha 1988.

Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen:

DSM-III--R. Německá verze H.-U. Wittchena a kol., 3. vydání

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-III-R
z roku 1987, Beltz, Weinheim 1989.

Drewermann, E.: Tiefenpsychologie und Exegese, sv. I, Die
Wahrheit der Formen, Traum, Mythos, Märchen, Walter, Olten 1984.

- : Kleriker, Psychogramm eines Ideals, Walter, Olten 1989.

Fromm, E.: Umění milovat, Orbis, Praha 1966.

Geissler, P.: Narzißmus und Bioenergetische Analyse, in Forum der
Bioenergetischen Analyse 2/1994.

Hesse, H.: Stepní vlk, Odeon, Praha 1990.

Kernberg, O. F.: Borderline-Störungen und pathologischer
Narzißmus, Suhrkamp, Frankfurt a. M. 1983.

Kohut, H.: Narzißmus - eine Theorie der psychoanalytischen
Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen. Suhrkamp,
Frankfurt a. M. 1976.

König, K.: Kleine psychoanalytische Charakterkunde, Vandenhoeck,
Göttingen 1992.

Lao c': Tao te t'ing (Kanonická kniha o cestě a její síle), in:
Tao, Texty staré Číny, přeložil a uspořádal Oldřich Král, Čs.
Spisovatel, Praha 1971.

Lowen, A.: Narzißmus. Die Verleugnung des Wahren Selbst, Kösel,
München 1986.

- : Liebe, Sex und dein Herz, Kösel, München 1989.

Mahler, M. S., Pine, F., Bergmann, A.: Psychische Geburt des
Menschen. Symbioze und Individuation, Fischer, Frankfurt a.
M. 1978.

Mey, R. (text a hudba): Alles geht! CD a brožura. Maikäfer
Musiverlag, Berlin 1992.

Miller, A.: Das Drama des begabten Kindes, Suhrkamp, Frankfurt
a. M. 1979.

Richter, H. E.: Eltern, Kind und Neurose, Klett, Stuttgart 1963.

Röhr, H.-P.: Weg aus dem Chaos - Das Hans-mein-Igel-Syndrom oder
Die Borderline-Störung verstehen, Walter, Zürich 1996.

- : Ich traue meiner Wahrnehmung - Sexueller und emotionaler
Mißbrauch oder Das Allerleirauh-Schicksal, Walter, Zürich 1998.

- : Das Gleichnis vom verlorenem Sohn - Schuld, Neid und
Eifersucht, Fredeburger Hefte Nr. I, bez uvedení roku vyd.

- : Die vierte Seite des Suchtdreiecks - Über die Bedeutung von
Spiritualität und Reliosität in der Therapie, Fredeburger Hefte
Nr. 4, bez uvedení roku vyd.

Rosenberg, J. L.: Körper, Selbst & Seele, Junfermann, Padeborn
1996.

Wardetzki, B.: Weiblicher Narzißmus - Der Hunger nach
Anerkennung, Kösel, München 1991.

Wernado, M.: Präoidipale Störungen und Abhängigkeitserkrankungen
in der stationären Behandlung, in Bilitza, K. V. (vyd.):

Suchttherapie und Sozialtherapie, Vandenhoeck & Ruprecht:
Göttingen a Zürich 1994.

Wilber, K.: Wege zum Selbst - Östliche und westliche Ansätze zum persönlichen Wachstum, Kösel, München 1984.

- : Das Atman-Projekt - Der Mensch in der transpersonaler Sicht, Junfermann, Paderborn 1989.

Z německého originálu Narzißmus - Das innere Gefängnis přeložil Petr Patočka.

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

Klapkova 2, 182 00 Praha 8,

naklad@portal.cz

www.portal.cz

jako svou 593. publikaci. Praha 2001

Návrh obálky Markéta Zindulková

Odpovědná redaktorka Monika Žárská

Výtvarný redaktor Vladimír Zindulka

Sazba Miroslav Palíšek

Výroba ERMAT, s. r. o., Praha

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Vydání první