3

Odmítnuté dítě

Syndrom pomocníka má pět složek. Nazývám je témata, abych zdůraznil, že jde o celostní biografickou koncepci:

1. Odmítnuté dítě.
2. Identifikace s nadjá (jáským ideálem, superegem).
3. Narcistická nenasytnost.
4. Uhýbání před vzájemností.
5. Nepřímá agrese.

V následujícím textu bych chtěl tato témata probrat jedno po druhém, vyjasnit terminologii a pak uvést ilustrující kazuistiky.

Odmítnuté dítě je motiv shrnující mnoho sil spojených v syndromu pomocníka. Jde o to, že pomocník sám pro sebe odmítl otevřít se emocionálním oblastem, ve kterých se cítí slabý, nedokonalý a nuzný. Chce být silný, mít za sebou výkony, dokázat svou hodnotu a své schopnosti. Jinak řečeno toto odmítnuté dítě je cosi, co vězí v samotném pomocníkovi a co v něm často způsobuje pocit bezmocnosti právě proto, že si je nedokáže přiznat a odmítá si tuto vlastní dimenzi uvědomit. Má jistotu, ví, co a jak, je přísný vědec nebo učitel, vyzná se a nedělá chyby.

Ale téma odmítnutého dítěte sahá ještě dále. Jak se stane, že pomocník sám je pevně poután k roli silného, jak to, že přenechává závislost a emocionální neukojenost jiným? Často, byť rozhodně ne vždy, to souvisí se skutečností, že bezmocný pomocník měl „těžké" dětství a cítil se rodiči odstrkován. Zanedbané děti se stávají buď lidmi disociálními (kriminálními), nebo příliš sociálními. Je pro ně těžké vyvinout takové nadjá (tedy normativní instanci, „hlas svědomí"),

ktere by jednalo s jejich pudy a emocemi přívětivě. Syndrom pomocníka se však vyvíjí i u dětí, které rodiče obdivovali a používali jako partnerskou náhražku.

Vývoj člověka neustává, když si identifikace s rodičovským vzorem vynutí vznik oidipského komplexu. Freudova psychoanalytická koncepce byla zjednodušující, protože se zaměřovala na dlouho trestuhodně opomíjenou fázi raného dětství. Bezmocný pomocník své dětské stránky odmítá možná proto, že byl jako dítě opomíjen, zanedbáván, přetěžován nebo zneužíván rodiči neschopnými empatie. Ale může je odmítat i proto, že jeho raná fáze vývoje byla dobou rozmazlování. Jako dospívající se pak styděl za to, že byl v kontaktu se svými vrstevníky považován za dětinského uplakánka a neschopné mimino. I v takovém případě začne postižený nebo postižená potlačovat vlastní neukojenost, popírat ji, a vznikající napětí zvládat tím, že roli závislého a neukojeného člověka přenechá jiným.

Své vnitřní dítě pomocník odmítá především pro jeho zranitelnost, závislost, dětskou touhu po uznání, potřebu exhibicionistického vyjádření vlastního narcismu – to vše ho může zostudit. Proto má v mnoha pomocnických scénářích takovou roli hysterie. Pomáhání je tak říkajíc negativem hysterie, podobně jako je neuróza negativem perverze. „Hysterický" svěřenec staví svou závislost na odiv, „předvádí se", „dělá scény", zatímco pomocník suverénně řídí a je dárcem jistoty.

Od doby, kdy je hysterie prokazatelným motivem našeho myšlení, má co dělat s tím, že nějaká věc není na svém místě. Panuje nepořádek, ten vzbuzuje úzkost, která se může stupňovat až k panice. Dochází k pokusům o zvládnutí situace odstraněním nepořádku.

Jean-Martin Charcot, zakladatel nejdůležitější nauky o hysterii v 19. století, která ovlivnila i Freuda, byl od roku 1862 vedoucím lékařem pařížské Salpêtrière, chudinské nemocnice s pěti tisíci pacienty. Hysterii pokládal za slabost nervového systému, spojenou se zvýšením dráždivosti svalstva.

Nedávno ukázal kanadský sociolog Shorter*, jak „vědecky" postupující lékař a „nervózní" pacientka vzájemně spolupracují na utváření nemoci a symptomů. Způsob jejich spoluúčinkování bychom dnes mohli přirovnat k interakci mezi režisérem a herečkou. Lékař se stává bezmocným pomocníkem, který „léčí" nemocnou, a ta jím manipuluje.

Hysterie se vyznačuje záchvaty podobnými epileptickým, po nichž následují „šaškovské stadium" a „stadium patetických postojů". Tato teze platila, dokud se Charcotovi dařilo udržovat své asistenty v přesvědčení o správnosti tohoto obrazu nemoci. Dva roky po Charcotově smrti nastoupil na jeho místo Jules-Joseph Dejerine. I on měl na starosti plný sál chudých hysterických žen. Ale jestliže za Charcota se tu křičelo a svíjelo, za nového šéflékaře probíhalo všechno v klidu, protože on neměl záchvaty rád. Sám o tom napsal: „Během těch osmi let, co jsem tady v Salpêtrière, se symptomy takzvané velké hysterie, pokud se v mém oddělení objevily, ani v jediném případě neudržely déle než týden."

Hledíme-li na hysterii jako na „ženskou nemoc", stává se chimérou – z dálky se zdá velká a jednotná, při bližším ohledání se rozpadá do navzájem naprosto odlišných jednotlivých částí a nakonec se úplně ztratí, jako v dnešní diagnostické příručce amerických psychiatrů. Hledíme-li na ni jako na nemoc obou pohlaví, můžeme ji uchopit vlastně už jen narativně, jako příběh biografických interakcí. Tento postup hraje hlavní roli v psychoterapeutické praxi, zatímco z jeviště vědy je vždy znovu vypískán.

Situace alkoholika a spolualkoholičky je přesným obrazem takřka klasické „léčby" hysterické ženy jejím lékařem nebo manželem. Oba (není-li to přímo jedna a tatáž osoba, jako v případě paní Bovaryové) se shodují v tom, že ženské rozpory je nutné krotit a držet na uzdě mužským rozumem. Jak říká libreto *Kouzelné flétny*: „Muž musí vaše kroky vést, neboť každá ženská je hned hotova okruh své působnosti splést," totiž utrhnout se a objevit se ve špatný čas na špatném místě, tak jako Královna noci v Sarastrově říši. V manželství spolualkoholičky musíme naopak hledat problém v nezvladatelnosti a nepředvídatelnosti muže. Ten svou ženu potřebuje, aby neztroskotal úplně. V tomto případě je ona bezmocnou pomocnicí, zdravější, než je zdrávo, silnější než silná. On pak je velkým dítětem, které nezbytně potřebuje péči a ochranu.

Hysterie je tak zajímavá proto, že nám poskytuje množství příkladů, jak potlačování dětských potřeb pomocníka „nutí", aby se nechal manipulovat svým svěřencem. Veden magickou přitažlivostí nachází si bezmocný pomocník

* Shorter, E.: *Moderne Leiden. Zur Geschichte der psychosomatischen Krankheiten.* Reinbek 1994.

Identifikace s jáským ideálem

Pojmy jáský ideál a nadjá spolu souvisejí. Termínem nadjá mínil Freud, autor tohoto pojmu, jistý „stupeň v já" (viz *Psychologie mas a analýza já*), který se v dítěti ustavuje, aby pokud možno uchránil jeho dosud nehotové, slabé já před přemožením oidipskými vášněmi. Od „svědomí" klasické mravouky se Freudovo nadjá jako soudící morální instance odlišuje značným podílem nevědomí. Nevědomě mohou být lidé chtivější, smyslnější a surovější, než připouští jejich vědomé prožívání. Právě tak mohou být k sobě přísnější, tvrdší a moralistnější, než je jim milé vnímat. To pak má třeba nevěrný manžel autonehodu právě ve chvíli, kdy jede ke své milence, nebo nechá složenku za druhý byt, najatý na zálety, založenou mezi ostatními, protože „zapomene", že složenky bude kvůli daním kontrolovat jeho podezíravá manželka. Je to pro něj způsob, jak svůj vnitřní zmatek proměnit v boj proti výčitkám a hrozbám zvenčí.

Nadjá vnáší do já tak říkajíc kritické, trestající, provinilé tendence. Proti tomu jáský ideál je něco jako šťavnatá mrkev přivázaná oslu před čumák. Já má usilovat o jáský ideál. Nadjá slibuje totální harmonii v případě, že já svého ideálu dosáhne. Selhání vůči nadjá pociťujeme jako vinu, zatímco selhání vůči ideálu, o který usilujeme, prožíváme se studem. V oidipské situaci je zraněním vycházející z ideálu já např. to, že syn je příliš malý, než aby mohl uspokojit svou matku; vina, kterou hlásá jeho nadjá, spočívá v tom, že je špatné vůbec po ní toužit.

Tyto instance často pracují společně a splývají. V dlouhých bezkonfliktních periodách, které za příznivých podmínek prožívá každý zdravý člověk, se od sebe jáský ideál, nadjá, já a ono vůbec nedají rozlišit. Vzájemně se doplňují a vzájemně do sebe zasahují. Člověk plní své povinnosti, uskutečňuje své ideály, užívá života a cítí se velkolepě.

Nesmíme ostatně zapomínat na to, že tyto pojmy jsou metafory a neoznačují žádné věci či substance. Jsou součástí systému, který slouží k tomu, aby člověk sám mohl porozumět skutečnosti svého prožívání, aby se mohl orientovat ve vlastním nitru, tak jako se ve vnějším světě orientuje díky metaforice světových stran a map.

V běžném životě jsou pojmy jako nadjá leckdy vnímány animisticky: „To mi moje nadjá pěkně zavařilo!" Sám Freud tu a tam říká „ubohé já", jako by mluvil o nešťastníkovi sevřeném mezi ono a nadjá. Zaslechl jsem, jak si kdosi povzdechl: „To byl zas jednou ten můj syndrom pomocníka!" Jako by ho řídil nějaký vnitřní parazit podle vzoru sci-fi scénářů. To sice dokládá sílu animismu v našem prožívání, ale z duchovního hlediska je to zkrat.

Užitek takových pojmů tkví v tom, že díky nim můžeme v krátké době porozumět jinak nepřístupným nevědomým strukturám a odhadnout člověka podle jeho biografie. Navíc tyto pojmy otevírají jemu samotnému cestu k sebehodnocení, podobně jako sportovci před začátkem tréninku na maratonský běh pomáhá vyšetření zkušeným sportovním lékařem.

Kdo hodlá zatížit svůj organismus extrémními výkony, ten by měl vědět, jaké jsou jeho meze. I sportovec, který má plochou nohu nebo kyčelní artrózu, může mít z tréninku stejný užitek jako zdravý sportovec – jen musí vědět, jak má trénovat a jaké přestávky k odpočinku potřebuje. Podobně pomáhá psychoanalýza, aby člověk vzal vlastní životní příběh a slabiny, které jsou jeho výsledkem, tak vážně, že zůstane ušetřen zhroucení a škod jako následků přecenění vlastního organismu.

Považuji za velkou Freudovu zásluhu, že tak málo sliboval uzdravení a že tak vytrvale naléhal na to, že lidstvo jako celek i každý jednotlivý člověk se musí učit brát konečně vážně své konflikty, rozpory a poškození. Tím se protivil a protiví duchu doby, duchu spotřební společnosti, které mnohem více vyhovují rychlé způsoby úpravy chování a užívání psychofarmak. Rovněž koncepce syndromu pomocníka odporuje profylaxi syndromu vyhoření prostřednictvím kvalitního managementu a organizace.

V případě normálního duševního vývoje dokáže dítě zvládat první vášně a rozpory oidipské fáze, v níž může hrát role dospělých a nebýt přitom samo dospělé. Ve své primární skupině si najde muže nebo ženu, někoho, koho si idealizuje a s kým se nejen může identifikovat, ale také emocionálně komunikovat. Nazývám tento proces „strukturační identifikace". Děvčata a chlapci díky ní získávají přesvědčení, že jejich vlastní vnitřní pudová přání a emoce jsou primárně dobré a že jim pomáhají vyznat se v realitě, pokud jsou individuálně slučitelná

s někým jiným. Druzí lidé jsou jim pak zdrojem uspokojení a emocionální komunikace. Neboť se jejich blízkosti a vyjadřují, co chtějí. Učí se z toho, co přichází jako odpověď. Tak vzniká mimo jiné normální sexuální chování: Jeden i druhý vyjadří své představy slasti a potom se vyjednává, co je vhod a co ne.

Tváří v tvář situaci, v níž nejsou nikým vnímány a vyslyšeny („zrcadleny") jeho emocionální potřeby, se dítě snaží vyvážit deficity tím, že redukuje schopnost vést dialog mezi pudy a rozumem. Primární blízké osoby nelze dostatečně idealizovat, a tudíž se nedaří provádět strukturační identifikaci. V důsledku toho získává jásky ideál přílišnou moc a nadjá je stále příkřejší k pocitům.

V případě disociálního vývoje si dítě vytváří jen málo vnitřních struktur. V dospělosti je pak nahrazuje permanentním přehráváním rolí. Disociální a kriminální osoby mají mimořádně rády roli policisty, velice rády se morálně vyvyšují nad okolní svět, s vášnivou energií dokazují finančním úřadům a soudům jejich chyby. U syndromu pomocníka jásky ideál a nadjá extrémně sílí a tak říkajíc nahrazují diferencovanou strukturu já. Vnímání potřeb klientů jim dalekosáhle nahrazuje diferencované vnímání vlastních potřeb i pocit, že jsou přece odpovědní také za své vlastní ukojení a spokojenost.

Které děti se stávají pomocníky a ze kterých se stávají disociální osoby? Občas vidíme rodiny, v nichž se např. starší bratr stane sociálním pedagogem, zatímco mladší technařem. Známe i jevy zvratu: Abstinující alkoholik se za určitých okolností může stabilizovat lépe, když se stane terapeutem závislých lidí, než kdyby žil jako bankovní zaměstnanec. Pomocník spatřuje šanci v tom, že svůj narcistní deficit vyváží výkonností. Tvoří si k tomu potřebné vnitřní struktury, a to identifikací s ideální matkou či ideálním otcem, která mu v době dětství chyběla. Fixuje se na progresi, na výkonnost, na „dobro", na společensky uznávané věci. Týmž směrem míří i jeho přání: nikdy neudělat chybu, nikdy pro sebe nežádat cokoli, o co by si musel říci, být vpravdě dobrým člověkem.

Disociální osoba se naproti tomu dostává do vleku svých regresí. Musí nafukovat mnoho svých velkolepých představ a mnoho projektů. Musí si je autosugescí učinit uskutečnitelnými – jen co jednou nastanou příznivé okolnosti. Všechno bude skvělé, když mu žena uvěří, že už nepije, když šéf konečně uvidí, že je skvělý pracovník, když bude kořist vloupání tak veliká, že bude moci žít na ostrově v Karibiku.

Dospělý člověk, který si jako dítě připadal milován a respektován, dokáže mnohem snáze ustavovat rovnováhu mezi přáními a emocemi na jedné straně a postoji a výkony na straně druhé. Na rozdíl od bezmocného pomocníka může udržovat při životě svůj egoismus a vnášet ho do vztahů. Na rozdíl od disociální osoby se však dokáže svého egoismu a svých agresí vzdát, je-li potřeba zjednat si respekt, prosadit své cíle a upevnit sociální struktury.

Manická obrana

Mánie je duševní stav, v němž je jakoby zrušen rozdíl mezi já a ideálním obrazem, charakteristický pro normální prožívání. Pro člověka v mánii je všechno možné, nezná hranic a mezí, nemusí brát žádné ohledy, neboť on nejenže chce být grandiózní, jak by to chtěl každý z nás – on už grandiózní je!

Extrémy této poruchy velice brzy přiměly lékaře ke snahám o klasifikaci. Jejich ústřední koncepcí je od doby Emila Kraepelina „manio-depresivní" psychóza, v níž se fáze (manického, bludného) sebepřeceňování střídají s fázemi (depresivního, spoutaného) sebepodceňování. Mezitím se nemocný dokáže chovat i zdánlivě zcela normálně. Zatímco biologická psychiatrie uvažovala a dodnes uvažuje o genetickém původu, psychoanalyticky zaměřený způsob zkoumání se vydává jiným směrem: Spatřuje normálnost ve vyvážené směsi manických a depresivních kvalit.

V souvislosti s tématem odmítnutého dítěte je zajímavý především koncept manické obrany. Objevuje se u mnoha duševně nemocných lidí a mnohdy je to jediné znamení, že s nimi něco není v pořádku. Jsou zdravější, než je zdravo, nemají z ničeho strach, jsou stále mladí.

Když se v sebezkušenostní skupině setkám s člověkem, který se zdá nedotčen jakýmkoli „normálním" životním problémem, který je proti nemoci, starostem, utrpení, urážkám i ztrátám obrněn důvěrou, kterou si lze těžko představit, pak bližší zkoumání obvykle ukáže, že prožil masivní traumatizace a má za sebou velice ranou psychotickou epizodu.

Lehčí formy manické obrany jsou daleko rozšířenější než extrémní psychotické procesy, které tříští orientaci v realitě. Syndrom pomocníka má s touto hypomanickou situací, za níž je přinejmenším v základu popírána cykličnost

života, mnoho společného [illegible] a důvěrou a bez strachu pochodovat v čele a pevně třímat prapor. V mnohém se podobá zamilovanosti. Adriano Celentano vyjádřil manické odvrácení reality v zamilovanosti těmito názornými slovy:

Siamo la coppia piu bella del mondo
e ci dispiace per gli altri!
(My jsme nejkrásnější světa pár,
a všech ostatních můžem jen litovat!)

Manická obrana vede také k porozumění souvislostem mezi syndromem pomocníka a fantaziemi o vlastní velikosti, příp. „grandiózním já". Lidská duše není pasivní, je vysoce aktivní. Zpracovává signály smyslových orgánů podle aktuálních zájmů a trvale produkuje fantazie, které jsou korigovány realitou. Všichni jsme to zažili, když jsme třeba usilovně hledali nějaký předmět. Stále znovu věříme, že jsme ho už už nalezli, věříme tomu až k předstupňům bludného vnímání, nebo přinejmenším pevně věříme, že přesně víme, kde ten předmět „musí být". Chudé děti „vidí" zlaté mince větší než děti bohaté. Houbař spatřuje vytouženou houbu v kdejakém kousku dřeva.

Podobně produkují děti obrazy toho, co jim chybí. Kdo nemá dobrou matku, ten si ji vymyslí a sní si o ní. Budoucí pomocník se pak identifikuje s tímto svým snovým obrazem a splyne s ním podle hesla: „Protože se o mě nikdo nestará, stanu se zdravotní sestrou!" Taková identifikace se snovou představou je osvobodivá a riskantní zároveň. Vysvobozuje já z deprese a z hanby, z potupy, že dítě nemělo dobré, empatické rodiče jako ostatní. Ten, kdo si sám podle sebe vybudoval obraz nedotknutelné dokonalosti, to má na druhou stranu těžké. Do jeho obrazu nezapadají zranění způsobená zvenčí ani pocity selhání z vlastního nitra. Vždyť kdo je dokonalý, nemůže vlastně nikdy zklamat a musí být všemi milován a obdivován.

Proto bezmocný pomocník nemá žádné drobné problémy, neškodné chybičky ani průměrné výkony. Jeho sebepojetí se podobá nafouknutému balonku, který praskne, sotva do něj píchneme špendlíkem.

Příklad: Lékař přichází na terapeutické sezení, které má vést. Je zoufalý, protože kolega, s nímž se spojil k vedení společné praxe, a nemálo se proto zadlužil, již několikrát opomenul poradit se s ním, než došlo k nějakému rozhodnutí. Žádné z těch rozhodnutí nezpůsobilo bezmocnému pomocníkovi citelnou újmu. Nicméně je depresivní, že se bude muset zase osamostatnit, protože nemůže snést takovou potupu. On sám by přece společníka nikdy takto neignoroval.

Se svými pacienty může takový pomocník zacházet přiměřeně. Když s ním nejsou spokojeni, není to žádné neštěstí. Pokouší se v takovém případě věcně objasnit, zda jsou to emoce oprávněné, nebo ne. Na partnerovi se však cítí závislý. Náhle nemůže využít své profesní obrany, nedokáže uvést kontakt na věcnou rovinu. Utváří svůj kontakt s partnerem podle dynamiky zrcadlení: Partner s ním má jednat právě tak, jak on zachází s ním. V tomto popírání rozdílů a hranic mezi lidmi jasně poznáváme jeden z aspektů grandiózního já. To se prozrazuje rovněž v neschopnosti rozlišovat ve vztahu mezi neškodnými a vážnými problémy.

Grandiózní já pudí k neustálému úsilí. Je to nástroj k odvracení deprese, kterou je třeba popřít. Člověk se musí osvědčovat v každé situaci. Je jako malý psík, který se při sebemenším šramotu dá do zběsilého štěkotu, aby všem ukázal, jak je nebezpečný. Toto grandiózní já není vědomě prožíváno a od já je odděleno přehradou studu. Projevuje se tudíž spíše nepřímo, např. svéráznou neschopností mnoha pomocníků přijmout kompliment, unést pochvalu a dík. Brání se: „Plnil jsem jen svou povinnost!"

Uhýbání před vzájemností

Vztahy mezi dospělými se upevňují emocionální komunikací. Roli silného má někdy jeden, někdy druhý. Každý z obou potřebuje druhého a má pocit, že ten druhý také potřebuje jeho. Egoismus vztah nenarušuje. Oba ho předpokládají, ale usměrňují ho, jakmile je zřejmé, že jinak by to partnerovi skutečně ublížilo. Ustavuje se mezi nimi – a to ne krátkodobě, ale v dlouhodobé perspektivě – cit pro vyváženost situace, v níž oba střídavě přijímají (regresivní) roli dítěte i (progresivní) roli dospělého.

Takové vztahy nejsou napjaté a jsou stále jednodušší, jak se časem oba partneři stále lépe poznávají. Mohou stále realističtěji vzájemně odhadovat své

v redakci jednoho velkého časopisu pro ženy [illegible]
aranžováním pokrmů tak, aby co nejvíce budily chuť k jídlu. Jiná anorektička „apila svou matku: Pokaždé slíbila, že bude jíst, když ji matka nechá připravit velkolepé menu. Hotového jídla se pak zpravidla ani nedotkla. Chtěla, aby jedli všichni ostatní, jen ona ne.

Podobných příkladů bychom našli mnoho. Všechny poukazují na obranný mechanismus, který se nazývá reaktivní výtvor. Anorektička se nevědomě bojí stát se dospělou ženou, protože si dost dobře nemůže idealizovat svou matku. Nejraději by zůstala dítětem, aby o ni pečovali jako o nemluvně. Ale tato přání neprožívá. Místo toho ji ovládá chorobná touha triumfovat vlastním hladověním a získat dokonalou postavu bez sebemenších náznaků dětských „faldíků" i ženských. Orální potřeby vidí u všech ostatních, jen ne u sebe. Inscenuje kolem sebe představení pro jedlíky a sama setrvává v hladovění.

Mnohá pudová přání mají tělesný základ a jsou tak říkajíc cyklická. Hlad nemáme stále, nýbrž jen tehdy, pokud jsme delší dobu nic nepozřeli. Po dostatečném přísunu potravy pocit hladu naprosto zmizí. Pro sytého je dokonce těžké představit si, že jednou zase bude mít hlad. Žízeň a nedostatek spánku jsou podobné kvality. Zda je i sexualita něco podobného, není úplně snadné rozhodnout. Zprávy si odporují a nejlépe jim lze rozumět tak, že je otázkou sebeinterpretace, chápe-li člověk sexualitu jako „hlad" (pak žádostivost po sexualitě stoupá, čím déle je neukojena), nebo jako „rozhodnutí" (pak dokážou katoličtí duchovní a buddhističtí mniši tím lépe zacházet s celibátem, čím déle ho praktikují a čím pevněji jsou přesvědčeni o jeho smyslu).

„Správné" rozhodnutí se osvědčuje svými následky. Naproti tomu „problematické" rozhodnutí mohou jeho následky zpochybnit. Jak se zdá, pomocnice citovaná na začátku kapitoly věří, že rozhodnutím obětovat se bezvýhradně svým kamarádkám získala nárok na jejich čas. Měly by jí to splatit, měly by se jí zeptat, jestli náhodou také ona nepotřebuje láskyplnou pozornost.

Kamarádky jí volají, když mají pocit, že ji potřebují a že jim její rada může pomoci. Netelefonují, když se jim daří dobře a samy se sebou vycházejí. (V typickém případě žádá taková kamarádka o pomoc v „problémech s muži" a pomocnice má vždy po ruce spoustu dobrých rad; sama však nikdy nepřizná, jak trpí tím, že žije bez partnera.)

Snad je tento příklad dost názorný, aby ukázal, co mám na mysli obrazem „nenasytnosti" bezmocného pomocníka. Zatímco zdravé děvče myslí na jídlo jen ve chvílích hladu a po nasycení se může zabývat jinými myšlenkami, anorektická dívka myslí na jídlo neustále, nesmírně intenzivně se zabývá jídlem a následky jídla na tělo. Hlad a sytost se cyklicky střídají. Ale kdo se nasytit nesmí, stává se nenasytným.

Nenasytnost je těsně spojena s perfekcionismem, který jsme již popsali v souvislosti s grandiózním já a s jáským ideálem. Kdo usiluje o dokonalost, nemůže být nikdy spokojený. Nemůže nic nechat být, protože mu nic není dost dobré. Všechno by vlastně mělo být nejlepší.

Tento pohled umožňuje lépe porozumět ženě, která má pocit, že je pro všechny své kamarádky k dispozici *vždycky*, zatímco ony pro ni *nikdy*. Je možné předpokládat, že cokoli, co kdy může dostat od kamarádek a známých, se jí bude zdát v podstatě příliš banální. Ona je náročnější, chce víc, chce přesně to, co sama dává – jenže nečeká, že by takový dar vůbec mohla od někoho dostat.

Ukojená potřeba (v případě, že ji ukojit lze) člověka opouští, slábne a mizí. Sice se zase vrátí, ale pro tuto chvíli už není. To je vlastnost, která je pro traumatizované osoby těžko snesitelná. Má v sobě totiž cosi nekontrolovatelného a traumatizované osoby potřebují mít svět kolem sebe pod kontrolou, aby se mohly vyhnout opakování obávaného duševního zranění.

Syndrom pomocníka propůjčuje sociální péči rys fanatičnosti. Pomocník se stává misionářem svého úkolu, všude odkrývá falešná božstva a s nimi nevyhnutelnou nutnost svého kázání. Jako svědomí světa nahání všem úzkost, podobně jako lékař, který komentuje střevní vyšetření slovy: „Tak vám je pětačtyřicet, jíte, na co máte chuť, a cítíte se dobře? Vy jste typický případ rakoviny střev!"

Téma neukojitelné narcistické potřeby je důležité pro profylaxi vyhoření. Rychleji vyhoří ten, kdo zná jen práci a nedokáže se od ní nikdy odpoutat. Nenasytnost poškozuje také kvalitu pomoci, jakmile je nutné vcítit se do autonomních struktur. Ve výchově, psychoterapii a cvičení s nemocnými – abych jmenoval jen několik oblastí – musí pomocník dokázat vycítit či pochopit, v čem a jak jeho svěřenec profituje víc z toho, že se obejde *bez* pomocníkovy pomoci. Pro nenasytného pomocníka je však těžké stáhnout se do pozadí a nechat svěřence být. Pak ovšem nedokáže vnímat, kdy jeho pomoc není nutná.

vede ke specifickým důsledkům a není tak snadno viditelná jako v jiných sociálních oblastech, v kterých účastníci počítají s bezmeznou ctižádostí. Již v antické filozofii se diskutovalo o problému hybris (řecké slovo, „zločinná pýcha"). Bezmeznost lidské touhy po moci, ochota povýšit se nad tradice a hlásat absolutní platnost vlastního já je jedním z nejstarších témat dějin. Vyvíjelo se paralelně s kulturní evolucí a s rostoucím odstupem vůči cyklickým přírodním a přirozeným procesům, který umožnily chov dobytka, zemědělství a zakládání měst.

Sběrači a lovci starší doby kamenné dobře věděli, jak vrtkavé je štěstí na jejich pochůzkách a výpadech. Proto nepodléhali fantaziím o vlastní velkoleposti. Každý měl tolik, kolik unesl. Kdo však staví města, staví také věže, aby se mohl vyvyšovat nad obecný lid. Jestliže společenství nepostaví meze ctižádostivosti jednotlivých stavitelů věží, bude každý z nich chtít stavět stále výš. Každý z nich bude chtít mít tu nejvyšší věž, aby se jeho vlastní velikost mohla zrcadlit ve velikosti jeho díla. Kdo přijede do Toskánska, může se v dávno zapomenutých městečkách stranou od civilizace (jako je San Gimignano) dodnes setkávat s pozůstatky tohoto středověkého stavění věží. Zato v demokratických střediscích, jako jsou Florencie nebo Siena, byly všechny tyto rodové věže strženy. Ve středověku se v celých stovkách tyčily k nebesům jako obrazy zkamenělé nenasytnosti.

Rovněž misionářské mocenské nároky pomocníků jsou v občanské společnosti regulovány pracovním zákoníkem a dalšími předpisy, jimiž mají být svěřenci pomocníků co nejvíce chráněni před zneužíváním. Že je to opravdu nutné, ukazují pomocnické scénáře středověku a počátku novověku. Kacíře a čarodějnice jejich soudci upalovali, protože v jejich očích to byla služba nesmrtelné duši odpadlíka. Celé generace lékařů zabíjely své pacienty excesivním pouštěním žilou, protože všichni profesoři medicíny tradovali nesprávně množství krve, kterou lze bez rizika upustit.

Nenasytnost perfekcionismu pramení jednak z traumatizace, která má být kompenzována (příp. překompenzována), jednak z důsledků a následků kompenzační strategie. Kdo jako Faust „neúnavně usiluje", pocítí stále hlubší touhu po klidu a míru (tedy po zničení jeho úsilí). Kdo usiluje o dokonalost, toho budou prožitky vlastní nedokonalosti stále znovu zraňovat. Znovu a znovu se bude utvrzovat ve své kompenzaci. Kdo usiluje o to, aby všechny kolem sebe převýšil svou mocí, ctností, schopnostmi a vážností, ten se trvale musí obávat, že mu vyvstane rival, který ho porazí. Proto musí neustále usilovat o upevňování své moci, posilování své vážnosti, prokazování svých schopností.

Když se člověk zabývá emocionálními strukturami pomáhajících profesí, společensky uznávaných, ale problematických ve svých důsledcích, brzy zjistí, že do značné míry souvisejí s odmítnutým dítětem.

Fanatismus – a také fanatismus pomocníka – nezná distanci ani humor. Fanatik si neumí hrát, bere sebe samého se slavnostní vážností. Přirozené cykly slasti a strasti, rozkoše a nelibosti, nadšení a nudy proměnil ve fasádu, která démonizuje „vnitřní prase", uráží ho a potírá. Právě v nedostatku odstupu, nadhledu a humoru se projevuje, že tato struktura je obranná. Neptá se, má-li cíl smysl a jaký, důležité je jen dosáhnout jej, ať se cestou stane cokoli. Jeden slavný horolezec vyprávěl, že jeho otec tloukl děti tak nemilosrdně, že se před ním schovávaly do psí boudy.

Prokletím traumatizace je to, že ruší odstup vůči událostem, které jsou s traumatem spojeny. Traumatizovaný člověk se nemůže distancovat od svého cíle, protože si tento cíl vytyčil, aby si mohl dokázat, že trauma (už) neexistuje. Nemůže se vrátit před cíl, musí ho dosáhnout stůj co stůj. Nesmí se obrátit – psychoanalyticky řečeno nesmí regredovat. Regrese by ho strhla do oblasti jeho duševních ran. Bezmocný pomocník přijal za svou někdejší lhostejnost k dítěti. Proto nemůže přistoupit na myšlenku, že to, oč s takovou vážností usiluje, může brát také jako hru. Není schopen pohlédnout na sebe z odstupu nebo s humorem. Potřel totiž své dětské stránky s takovou krutostí, jakou zažil v dětství, když se hrou pokoušel sblížit s dospělými a byl pokaždé odmítnut.

Ve výchově, která dítě „spravedlivě, ale přísně" cepuje, aby se stalo člověkem zaměřeným na výkon, v takové výchově není místo pro hru a kreativitu. Regrese je zlá. Je to něco, co dělají nebo mají druzí, nikoli však pomocník. Když si pomocníci stěžují, že vůbec nemají čas pro sebe, že jim jediný volný večer v týdnu zase zabral jeden svěřenec, který nutně potřeboval pomoc – pak by v nás jejich slova měla budit nedůvěru a podezření, že onen údajně vytoužený odpočinek je něco, čemu se pomocník vyhýbá. Bojí se okamžiků klidu a nečinnosti daleko víc než stresu, na který si stěžuje.

eckonců ukazuje, ja...

Satan, Mefistofeles, Hádes – to jsou různá jména pro tuto primitivní zlobu touhu po odplatě. To jsou ti, kteří mohou chtít jen zlo, usilovat o zničení, všechno dobré zadupávat v prach. Z této prvotní zlosti se může vysvobodit jen ten, kdo je právě tak neúnavně dobrý, jako je destruktivní jeho vztek. V mytologiích většinou vznikají zlí andělé z dobrých a Bůh je dříve než ďábel. Naše analýza lidského vzteku nás však nutí tento sled obrátit. Stvořili jsme si přece Boha a dobré anděly proto, abychom se chránili před ďáblem, který je v nás od samého počátku.

Dítě dorůstající v pomocníka pak sní o lepším světě, ve kterém bude překonána agrese, protože lidé budou dobří a budou pomáhat slabým. Samo se chce stát vykupitelem ubohých, zdravotnicí, knězem, dobrou vílou. Díky této vizi si dítě může stvořit ostrůvek naděje v rozvztekaném moři zuřivosti, a navíc může svazovat svou úzkost. Právem se totiž bojí svého okolí, kterému sice dvakrát neleží na srdci jeho blaho, které nicméně dokáže na ničivé agrese reagovat stupňováním své tvrdosti vůči němu.

A tak je dítě „hodné" a učí se projevovat svůj vztek nepřímo. Dává ho do služeb svému nároku na pravdu a právo. Tím, že se vztek způsobený urážkou odvede jinam, samozřejmě nemizí. Jen má méně možností ke zrání v kontaktu se skutečností a ve vztazích, v nichž se emocionálně komunikuje. Dítě vstupuje do služeb ideálů. Je proti lidem, kteří jeho ideálům neodpovídají, a když na to přijde, i proti samotnému pomocníkovi.

Tomuto vývoji můžeme mnohem lépe porozumět, když využijeme podnětů Melanie Klein, které dnes hrají důležitou roli v analytické psychoterapii jakožto „teorie vztahu k objektu". Příklad: Matka bije tříleté děvčátko za neposlušnost. Dcerka volá o pomoc: „Mami, mami!" To znamená, že chová ve svém nitru dvojí obraz matky. Obraz zlé matky, který se právě realizuje v trestající matce, a obraz dobré matky, který je přece nezbytný, který se také občas realizuje a který je teď možné přivolat proti zlé matce jako anděla strážného v hodině pokušení. Obranný modus, který je s tím spojen, Klein nazývá „štěpení". V její teorii není dítě pasivní obětí uštědřovaných ran, nýbrž tvorem plným fantazie, který dokáže dělat leccos pro utváření jak svých vzpomínek, tak fantazií týkajících se aktuálních vztahů. Dítě nejen odvrací neúnosné urážky a křivdy projekcemi, ale navíc dokáže tyto zvnějšněné obrazy pojímat opět do vlastní psyché, tj. re-

introjikovat je, což je slovo snadno srozumitelné jen znalci latinského jazyka. Poetičtěji můžeme říci, že kdo věří v anděla (nebo ďábla), sám se mu podobá. Dítěti chybí dobrá víla, a tak si stvoří ideál, že ji ztělesní samo. Ale protože projikovalo také satana zloby a žije v poslušné bázni před ním, je dobrá víla trochu ušlápnutá a musí usilovně skrývat propasti, které v ní dřímají.

Takové rané obrazy zrají v době adolescence a jejich přetvoření ve vzdělávání a v povolání nabývá forem, které již mnohdy jasně prozrazují nepřímou agresi.

Tato agrese se zaměřuje proti všemu, co ohrožuje interakci mezi pomocníkem a jeho svěřencem, jak si ji pomocník vyfantazíroval jako ideál. Odtud pocházejí misionářské vlastnosti pomocníkova myšlení. Absolutně sebestředná morálka, jejíž různé podoby jsou s tím spojeny, je pro nás už tak samozřejmá, že ji obvykle ani nevnímáme.

Říká se nám a my tomu prostě věříme, že Albert Schweitzer odešel do Lambaréné proto, že tam nebylo žádné lékařské zaopatření. Pravda je jiná: Nebyla tam evropská medicína, ale zato tam byla domorodá kultura zašlapávaná misionáři a koloniální správou. Tato kultura měla své lékaře, kteří fungovali po tisíce let. Říká se nám a my tomu věříme, že špatný stav péče o svěřence má původ v nedostatku vzdělaného personálu. Správnější by asi bylo říci, že je vůbec špatně vedena.

Kdo může jako supervizor nahlédnout do zákulisí školy nebo mateřské školky, vidí, že deklarovaná spolupráce s rodinnými příslušníky jejich svěřenců je pouhou fasádou. Učitelé a vychovatelé obvykle považují rodiče za své přirozené nepřátele. Nepřímé agrese jsou dobře vidět, zejména když musí pomocník zpracovávat nespokojenost. Zaměřuje se pak buď proti sokovi, nebo přímo proti svému svěřenci – vždyť pomocníka neposlouchá tak, jak to vyžaduje jeho dobro (definované samým pomocníkem). Klient nepřestal kouřit nebo pít. Rodiče nedokážou přimět dítě, aby dělalo domácí úkoly. Klientčin manžel ničí všechnu snahu její terapeutky udělat z ní emancipovanou ženu.

Ve všech těchto případech se z beránků pomocníků stávají hladoví vlci. Jako by se jim zúžil obraz světa. Zacházejí s rušivou třetí osobou tak zvysoka, s takovým nedostatkem citu a empatie, jako by byla pouhou hlušinou na haldě poblíž hutě, kde z ní vydělili rudu – svého svěřence, kterého si s vřelou empatií idealizují. Poruchy zpracovávání agrese u pomocníků jsou známým problémem.

Agnes

V jedné sebezkušenostní skupině vypráví Agnes, mladá žena ve sportovním oděvu, že ona je pro všechny své přátele a známé pouhým odpadkovým košem. Každý jí může vyprávět o svých problémech a ona vždycky trpělivě naslouchá. Když je však někdy špatně jí samotné, nemá nikoho, komu by se mohla svěřit. Postupně je stále zřejmější (shrnuji zde pozorování z několika sezení, v jejichž průběhu Agnes stále znovu zpracovávala své potíže), že jí samé záleží na tom, aby jí nikdo nepomáhal, aby byla stále tou silnou a mocnou, ačkoli v pozadí sama zřetelně cítí potřebu blízkosti a láskyplné pozornosti. Agnes má pocit, že musí o pozornost neustále bojovat, ale že vybojovaná pozornost nemá cenu, právě proto, že je vybojovaná. Pozvolna se ukazují jednotlivé složky jejího syndromu pomocníka:

Odmítnuté dítě. Otec si přál mít syna. Agnes si předsevzala, že nebude ženou, protože ženy jsou slabé jako její matka, a že nebude ani mužem, neboť muže nenávidí v osobě svého otce. Chce být něčím lepším, něčím nad ženou i mužem.

Identifikace s nadjá. Agnes často vzkypí, když je ve skupině něco jinak, než jak to odpovídá jejím hodnotovým měřítkům. Prudce odmítá veškeré hodnotové soudy, hodlá strpět jedině projevy osobních pocitů. Její otázky a požadavky prožívají ostatní členové skupiny jako přesné, správně formulované, ale chladné a bez emocionální účasti.

Skrytá neukojitelnost orálních potřeb. Agnes se zmítá mezi obdivem k vedoucímu a jeho kritizováním. Opakovaně na něj útočí. Jeho chování napadá ještě na posledním sezení – vyčítá mu, že jednou ukončil skupinové setkání přesto, že jeden člen skupiny plakal, a upozorňuje: „Mně tohle udělat nesmíš!"

Strach z blízkosti a vzájemnosti. Projevy náklonnosti a zájmu ve skupině Agnes matou. „Nevím, na čem jsem a co mám dělat, jsem z toho celá vedle. Co můžu dělat, abych zase měla jasno?" ptá se s pohledem upřeným na vedoucího. Náklonnost oživuje strach z dětských zranění. Proto se jí Agnes vyhýbá, nebo ji manipulativně proměňuje v odmítání.

Nepřímá agrese proti těm, kteří nepotřebují pomoc. Agnes má trvalé potíže se svými nadřízenými. Je sociální pedagožka a ve svém povolání neustále bojuje proti mužům, kteří něco údajně vědí nebo umějí lépe než ona. Triumfuje, kdykoli může poukázat na jejich selhání. Tento pomstychtivý postoj se v náznacích objevuje i v jejím chování vůči vedoucímu skupiny. Původně to byl pravděpodobně postoj k otci.