

ÚVOD

# PROČ JSME TUTO KNIHU NAPSALI

John: Se skupinovou terapií jsem začal před deseti lety. Měl jsem k tomu dva důvody. Za prvé jsem nejméně dva roky trpěl mírnými příznaky chřipky, které se mému lékaři nedařilo vyléčit. Nakonec mi po trojím celkovém vyšetření řekl, že příčina je pravděpodobně psychosomatická, a navrhl mi psychologický přístup, který by podle něj mohl být plodnější. Ve stejné době jsem měl problémy ve svém prvním manželství a došel jsem k závěru, že jsem příliš zmatený, než abych je vyřešil bez vnější pomoci – přesněji řečeno jsem si v té době myslel, že mi chybí schopnost pochopit, co se děje. Nyní je mi jasné, že mi scházely i určité emocionální zkušenosti, jimiž jsem musel ve skupině projít, abych vyřešil problémy, které mě trápily. Do Úžasné země cvoků jsem pochopitelně nevstupoval nijak nadšený, protože jsem měl zcela obvyklý britský odstup od celé té psychiatrické branže. Nicméně navzdory své skepsi – řekl bych skoro nedůvěře – jsem začal chodit do terapeutické skupiny. Vedl ji Robin Skynner se svou ženou Prue. Ve skupině bylo

sedm dalších lidí, včetně několika párů. A tak nás deset sedávalo každé pozdní úterní odpoledne hodinu a půl v kroužku a mluvili jsme – další tři a půl roku! Lidé ve skupině se ovšem během té doby měnili; když někdo cítil, že může odejít, nahradili ho nováčky. Asi po roce jsem začal mít pocit, že podstupuji nejzajímavější zkušenost své dospělosti. Zpočátku, když jsme všichni poněkud překonali své zábrany, jsem viděl, že chování členů mé skupiny je svobodnější a otevřenější, než bych se toho kdy nadál v normálním sociálním životě, snad jediné s výjimkou dvou či tří nejdůvěrnějších přátel. Vzpomínám si, že ve srovnání s děním ve skupině mi většina filmů a televizních dramát připadala vybledlá, umělá a nepřesvědčivá. Nechtěl bych budít dojem, že jsem se snažil zachovat si od toho, co se ve skupině dělo, odstup. Naopak mě to zcela vtáhlo, což znamená, že jak šly měsíce, procházel jsem velice širokou škálou nálad a emocí – některé byly zcela nové a nebylo snadné si s nimi poradit. Avšak vedle těchto emocionálních zážitků a také určitých objevů, které jsem o sobě učinil – a jež se nijak nehodily k mému tehdejšímu obrazu o sobě –, mě nejvíce vyplašilo, když jsem poprvé zapochyboval o některých ze svých nejhluběji zakořeněných postojů – zejména o několika mých základních představách o vztazích mezi ženou a mužem. Byly vystaveny zcela novému způsobu zkoumání, takže jsem si začal lámat hlavu, zda se mi ideje, s nimiž jsem ve Westonu-super-Mare vyrůstal, opravdu osvědčily. Dnes, a už je to více než pět let, co jsem z terapie konečně

odešel, mohu zcela bez výhrad říci, že co jsem se ve skupině naučil, mi nesmírně pomohlo. Od té doby mě život daleko více těší. Zážitky ve skupině mě určitě osvobodily od všech tělesných příznaků, jimiž jsem trpěl, a zároveň u mě podstatně snížily tělesné napětí. Myslím, že mi skupina pomohla lépe se vcítit do druhých lidí, takže jsem dokonce občas schopen pomoci svým přátelům účinněji než dříve; terapie mi také pomohla v zaměstnání, neboť díky ní lépe vidím do „role“. Začal jsem se zcela nově dívat na lidské chování v sociální a politické sféře, a tak jsem začal chápat věci, kterým jsem předtím vůbec nerozuměl. Ale největším ziskem, právě oním osvobozením, jež mi přineslo větší radost ze života, bylo, že jakýkoli problém je teď pro mě mnohem mírnější a umím si s ním lépe poradit – je to pouhá ozvěna mých někdejších já – neboť metody, jak na ně, které jsem se ve skupině naučil, mi umožňují, abych se s problémy, pokud vstanou, vyrovnal snáze a účinněji. Ze všech těchto důvodů mám pocit značného dluhu a vděčnosti, a to přirozeně nejen vůči Robinovi a Prue, ale i vůči všem myšlenkám, postojům a metodám moderní skupinové a rodinné terapie, které v posledních letech rozvinula profese zabývající se duševním zdravím. Navíc jsem přesvědčen, že tyto nové myšlenkové postupy okouzly spoustu lidí. Většina z nich ovšem nebude mít potřebu, čas ani sklon k tomu, aby se sami na terapii obtěžovali. A přesto jsem dosud neviděl knihu pro laiky, která by vyjádřila tyto myšlenky. Před pár lety jsem proto Robinovi navrhl, že bychom se

o ni mohli pokusit. Když dnes tuto knihu dokončuji, udivuje mě, jak jsou ty myšlenky nové a překvapivé! A opravdu nevím. Případá mi třeba zcela samozřejmě, že naše postoje a vlastnosti jsou většinou založeny na zážitcích a vztazích z naší původní rodiny. Vím však, že některé lidi to velice překvapí – či dokonce ohromí. Podobně uznávám, že mnohé z našich „problémů“ jsou ve skutečnosti potíže našeho dětství, které se nám nepodařilo vyřešit v mladém věku, takže si je neseme s sebou i do dospělého života. Ale je to pro vás samozřejmost, nebo zjevení? Asi se musím nechat utěšit myšlenkou, že i ten nejstarší vtíp je pro člověka, který jej slyší poprvé, nový. Ale dovolte mi říci toto: i kdyby vás tyto myšlenky vzrušily stokrát víc než mě, autorský honorář už bude můj.

Robin: Pokud jde o mě, myšlenka na takovouto knihu mě poprvé napadla v roce 1976 při rozhovoru se strýcem Fredem. Právě vyšla moje odborná studie *Jedno tělo: rozdílní lidé, jejíž výtisky jsem ze zdvořilosti rozeslal všem svým příbuzným*. Čekal jsem, že budou jako obvykle lapat prach v rodinných knihovnách. Příjemně mě proto překvapilo, když mi strýček Fred, který v tomto oboru neměl vzdělání ani větší zájem o tuto tematiku a po většinu svého života vedl malý obchod v rybářské vesničce v Cornwallu, kde vyrostl on i má matka, řekl, že to nejen četl, ale že mu to připadalo velice zajímavé a že mu moje studie pomohla pochopit a vyrovnat se s těžkými zážitky, jimiž prošel na počátku svého života. Dodal, že doufá, že mi nebude vadit, co řekne, a pokračoval svým

zpěvavým cornwallským přízvukem: „Člověk by na to nepomyslel, dokud to neuvidí před sebou napsaný, jaks to udělal v té své knize, ale jak to jednou uvidíš takhle napsaný, víš, že na tom všem něco je.“ Přestože na knihu vyšly velice příznivé recenze, žádná jiná poznámka mě tak nepotěšila. A jak mluvil, uvědomil jsem si, že to, jak knihu pochopil, pozitivně proměnilo jeho názory na vlastní život. Bolestné zážitky, u nichž měl pocit, že jsou důsledkem nějakých jeho vlastních chyb nebo nezasloužené tvrdosti jiných lidí či nesmyslných ran osudu, viděl najednou spíše jako prosté následky rodinné historie, kterou neměl nikdo v moci. To jej patrně do určité míry osvobodilo od pocitu odpovědnosti a omylu tam, kde se nemýlil, ale zároveň mu to pomohlo přijmout odpovědnost v jiném rodinném vztahu, kde vzájemné výčitky bránily smíru, který si opravdu přál. Později, ještě před jeho smrtí, jsem se doslechl, že podnikl kroky, aby vše napravil. Léta jsem učil své studenty, že ačkoli jsme se svými profesionálními znalostmi a dovednostmi schopni pomoci jiným, neměli bychom doufat, že pomůžeme s psychologickými problémy vlastní rodině, protože jsme v ní příliš zapleteni a nemohli bychom být nepředpojatí a objektivní. A jestliže dokonce i odborná kniha s takovým tématem může ve vlastní rodině pomoci – a dosud si vzpomínám na svůj údiv při rozhovoru se strýcem – co by teprve mohla dokázat kniha napsaná a určená pro širokou veřejnost! Ale proč jsem psal onu předchozí knihu? A především proč jsem se dal na svou profesi

a co mě táhlo ke studiu rodiny? Při oné návštěvě Cornwallu jsem se chtěl dovědět o historii své rodiny něco víc. Spolu s rodinnými terapeuty z celého světa, což byla malá skupinka, kterou jsem dal dohromady, abychom tento předmět učili v Londýně (později se skupina proměnila v Institut rodinné terapie), jsme se tehdy dělili o zkušenosti při zkoumání svých vlastních anamnéz, což nám mělo pomoci porozumět rodinám, které k nám přicházely pro odbornou pomoc. Strýček Fred byl uznáván jako historik rodiny a znal spousty veselých příběhů z minulosti každého jejího člena. Toho zvláštního večera mi řekl ještě něco jiného, a sice to, co o mně říkala má matka, když jsem byl ještě dítě: „Opravdu nevím, co by z toho Robina mělo být; buď z něj bude génius, anebo skončí v bodminském ústavu“ (místní léčebna pro duševně choré). Uvědomil jsem si, že jelikož postrádám talent, aby se vyplnila první možnost, měl bych strávit většinu svého života tím, že se budu snažit, abych se vyhnul té druhé, takže nakonec dojdu ke kompromisu, když vstoupím do jiné psychiatrické léčebny vchodem pro personál. Ale bylo to vůbec nutné? A proč zrovna já, a ne některý z mých čtyř bratrů? Když se s vědomostmi o naší rodině, jež jsem získal od strýčka Freda a jiných, a s obecnou i profesionální znalostí rodiny ohlédnu zpět, chápu, že jsem byl ohniskem, v němž se křížily proudy velice mocných emocí kroužících v mé rodině, které mě jako dítě vyváděly z rovnováhy a mátky, a že jsem se značnou část svého dospělého života snažil uniknout důsledkům tohoto křížení. Mí

rodiče byli slušní, laskaví, dobrosrdeční lidé, v našem společenství vážení a oblíbení, kteří jednali, jak nejlépe uměli. Necháпали, že vychovali dítě plné strachu, neschopné se vyrovnat s realitou, jež unikalo do snů a samotářských zájmů. Uvědomuji si nyní, že byli zmateni právě tak jako já. V oné době jsem si však byl vědom pouze toho, že své problémy tajím, abych je nezklamal, a vzpomínám si i na svou touhu po nějakém plánu, lodní mapě či kompasu, něčem, co by mi pomohlo lépe pochopit sebe sama a najít řešení. Jelikož jsem v rodině nic takového nenašel, hledal jsem to neúspěšně mimo ni. Nakonec jsem se během své aktivní služby coby pilot Královského letectva za druhé světové války rozhodl, že se budu věnovat medicíně a psychiatrii. Později jsem pochopil, že jsem tak chtěl pomoci sám sobě a zároveň být užitečný ostatním a že se snažím najít cestu „jak na to“ – tj. co znamená být „normální“ či „zdravý“ – a jak se mám tímto směrem ubírat sám. Ale když jsem se konečně stal lékařem a přišel do psychiatrického ústavu, abych začal s výcvikem v psychologickém lékařství, a v rozsáhlé knihovně jsem hledal nějaké spisy o normalitě, našel jsem jen tři krátká pojednání. Dvě z nich nebyla k ničemu a to třetí bylo zajímavé, ale spíše jako anekdota. Když mi došlo, že i tady, stejně jako doma, budu muset hledat sám sebe, začal jsem se studiem psychoterapie jednotlivců, skupin a rodin a současně jsem podstupoval terapeutickou zkušenost ve skupině, včetně osobního zkoumání sebe samého, abych našel odpovědi na své otázky:

Co to vlastně znamená duševní zdraví a co by pro ně mohla udělat rodina? Asi po dvanácti letech jsem to, co jsem se naučil, vložil do knihy, u níž si můj strýček Fred, „když to všechno uviděl před sebou napsaný“, uvědomil, „že na tom všem něco je“. V té době se však teprve začaly objevovat studie o zdravých rodinách a první studie o výjimečném – „optimálním“ – zdraví vyšla právě ten měsíc a u téhož vydavatele jako americké vydání mé vlastní knihy. Obě knihy mi došly současně. Pročítal jsem si tu práci o Timberlawnově výzkumné nadaci v texaském Dallasu a vzrušilo mě, když jsem zjistil, jak se její výsledky podobají mým vlastním závěrům založeným na klinické zkušenosti. Ještě než jsem knihu dočetl, obdržel jsem od vedoucího onoho výzkumného týmu (který, ač jsme se neznali, četl mou knihu) dopis, který také komentoval podobnost našich výsledků. Zdálo se tedy, že jsem alespoň některé věci pochopil a také je dobře vysvětlil obyčejným lidem, a to dokonce i v učebnici určené odborníkům. A když mi John Cleese navrhl, abychom se společně pokusili o populární výklad, horlivě jsem souhlasil, i když jsem poněkud zaváhal nad množstvím vědomostí, které se máme pokusit shrnout a objasnit. Pokud se nám v této knize podařilo zprostředkovat široké veřejnosti, co nás zaujalo, vzrušilo a co nám připadlo užitečné na způsobu, jak fungují rodiny a jak jim můžeme pomoci, aby fungovaly lépe, potom je to zásluha jednak Johnova živého, originálního ducha a jasnosti jeho myšlenek, jednak znalostí, které jsem si přinesl ze svého povolání. Doufám, že

výtah konverzace, kterou jsme vedli, pomůže jiným lidem stejně, jako pomohl nám oběma i našim rodinám, a že vám poskytne stejný požitek, jaký jsem měl při práci já sám.

1. kapitola

## PROČ JSEM SI MUSEL VZÍT ZROVNA TEBE?

John: Začněme s něčím jednoduchým... Proč se lidé rozhodnou, že se vezmou?

Robin: Protože jsou zamilovaní.

John: No dobře, dál.

Robin: Ne, myslím to vážně.

John: Dejme tomu, ale ta zamilovaná rutina je dost bizarní. Vezměme si zcela obyčejné, racionální lidi, jako jsou počítačoví programátoři a účetní, jak si tak spokojeně programují nebo účtují, když tu najednou na druhém konci místnosti plné lidí kohosi spatří a napadne je: „Tohle je člověk pro mě, takže snad abych s ním strávil zbytek života.“ To hraničí s okultismem.

Robin: Třeba by se ti víc líbilo, jak to bývalo před třemi sty lety, kdy všechny sňatky zařizovali rodiče z rozumných důvodů, jako jsou pozemky, peníze a společenský vzestup. Zamilovanost všichni pokládali za nejhorší možnou základnu pro manželství – za recept na neštěstí.

John: Podle Samuela Johnsona by měl všechny sňatky zařizovat lord kancléř bez ohledu na jakákoli přání zúčastněných stran.

Robin: Důležité je, že si dneska můžeme svobodně vzít člověka, kterého milujeme a který nám může opravdu přinést štěstí.

John: Proto máme nejvyšší rozvodovost v historii.

Robin: Jelikož jsme oba k této statistice přispěli, neměli bychom se tvářit příliš kriticky.

John: Pokud to tak vyznělo, tak pardon. Ale podle mě se rozvod opravdu podceňuje. Nahlédnete při něm do záladnějších stránek manželství, všimnete si jaksi delikátnějších nuancí, o nichž páry, které spolu žijí šťastně třicet let, nemají ani tušení. Ale ať už jsme rozvedeni, nebo ne, jsou nás tu miliony a všichni jsme se jen tak z rozmaru spárovali a myslíme si: „Ten a nikdo jiný.“ Takže o co jde, pane doktore?

Robin: Co myslíš, že se vlastně děje, když se zamilujeme?

John: Jde očividně o daleko víc než jen o sexuální přitažlivost. A i opravdový milenec je víc než jen přítel, jenž se vám náhodou zalíbil. Ale co je v tom navíc, nemám ponětí. Ještě mi to nikdy nikdo nevysvětlil. Lidé se vědoucně usmějí, řeknou „to jsou hormony“ a změni téma. Tak co je to?

Robin: Příčina, proč nás někdo tak hluboce přitahuje, je podle mě v tom, že se nám v zásadě – v psychologickém smyslu – podobá.

John: Ale moudré rčení praví: „Protiklady se přitahují.“

Robin: Nepřitahují. Nebo pokud ano, tak proto, že nám jako protiklady jen připadají. Ale co k sobě lidi skutečně přitahuje, je podobnost, a navíc podobnost

v jednom z nejzákladnějších ohledů, tj. v jejich rodinném zázemí.

John: Myslíš si, že všichni ti lidé, kteří se vzali a stále se berou, aby ze svých rodin unikli, si – psychologicky řečeno – své rodiny jaksi berou s sebou?

Robin: Přesně tak.

John: Ale počkej. Třeba já jsem toho o rodině své první ženy moc nevěděl ještě dlouho poté, co jsme se zamilovali.

Robin: A vyprávěl jsi jí o své rodině?

John: Myslím, že ne.

Robin: Třeba jste měli společné právě tohle.

John: Tomu nerozumím.

Robin: Třeba jste o svých rodinách moc nehovořili proto, že ani vaši rodiče z obou stran o svých rodinách příliš nemluvili. Jinými slovy, je možné, že se vaše rodinná zázemí v tomto ohledu podobala.

John: Je to příliš chytré, než aby to bylo přesvědčivé. Nějaký člověk nás přece okouzlí ještě dřív, než si vůbec začneme vyměňovat takovéhle rodinné informace.

Robin: To je pravda.

John: Ty souhlasíš?

Robin: Nech mě to vysvětlit. Tahle myšlenka je asi ten nejpřekvapivější objev, s jakým jsem se za léta práce s rodinami setkal. A jen postupně mi docházelo, jak je pravdivá. Ale tím nejdramatičtější důkazem je „technika rodinných systémů“. Poprvé jsem se s ní setkal v roce 1973, kdy nám ji předvedli američtí rodinní terapeuti, kteří u nás byli na návštěvě. Začlenili

jsme ji do svých výcvikových metod v Institutu rodinné terapie.

John: K čemu ta technika slouží?

Robin: Má ukázat, co se skrývá za tím, jak se lidé vzájemně vybírají do páru, ač jsou na opačných koncích přeplněné místnosti! A předvedla mi jasněji, než jsem si kdy uvědomil, jak funguje nevědomá přitažlivost a o co v ní vlastně jde.

John: To jest, že se ukáže, jak se vzájemně vybíráme, aniž se známe?

Robin: Ano. Lidé ve výcviku se do té techniky pustí velice brzy, ideálně ještě v době, kdy jsou si vzájemně úplně cizí. Jsou zařazeni do skupin a pak je požádáme, aby si ve skupině vybrali člověka, který jim buď připomíná někoho z rodiny, nebo v nich vyvolává pocit, že by v jejich rodině vyplnil nějakou „mezeru“. Zvláštní na tom je, že po celou dobu, kdy si vybírají, nesmějí hovořit. Jenom vstanou, chodí kolem a dívají se na ostatní. Když si každý někoho vybere, tj. když jsou v párech, řekneme jim, aby si chvíli popovídali, aby se ukázalo, co je k vzájemnému výběru přimělo. Vyzveme je, aby porovnali svá rodinná zázemí. Nato každý pár požádáme, aby si vybral jiný pár, takže se vytvoří čtveřice. A pak každou čtveřici poprosíme, aby utvořila jakousi rodinu, aby se vzájemně dohodli, jakou kdo převezme rodinnou roli. Poté si spolu povídají o tom, co v jejich rodinném zázemí způsobilo, že se takhle rozhodli. A nakonec celé skupině oznámí, na co přišli.

John: A to je co?

Robin: Že si totiž každý z nich nějak vybral tři lidi, jejichž rodiny fungují velmi podobně jako ta jeho.

John: Jak to myslíš, že „fungují velmi podobně“?

Robin: Zjistí, že všichni čtyři jsou z rodin, kde byly potíže s vyjadřováním náklonnosti nebo naopak hněvu či závidosti; kde existovala spousta vztahů, jež měly blízko k incestu; kde se od lidí pořád čekalo, že budou bodří a optimističtí. Nebo třeba přijdou na to, že všichni čtyři měli otce, kteří nebyli doma v letech, kdy to pro ně hodně znamenalo; že jejich rodiny utrpěly velkou ztrátu nebo prošly podobnou změnou v době, kdy oni byli ve stejném věku.

John: Nemohlo by to být prostě tím, že hledají, co mají společného?

Robin: Takové vysvětlení opravdu nestačí, jde-li o množství vzájemně souvisejících podobností, na které vždycky přijdou. Je mi jasné, že to asi moc nepřesvědčí nikoho, kdo to opravdu nezkusil, ale když to sami zažijete, je to málem zázrak.

John: Ale co tzv. „čekanky“? Jak to vysvětlíš těm, které si nikdo nevybere?

Robin: Je to zvláštní, ale byly to právě „čekanky“, které mi vše potvrdily – s konečnou platností mě přesvědčily, že se děje něco mimořádného. Když jsem se úplně poprvé ujal asi dvaceti rodinných terapeutů, abych je provedl touto technikou, začal jsem si najednou dělat starosti s tím, aby se ti čtyři, kdo se dali dohromady naposled, necítili jako nějakí vyvrženci. Když jsem tedy jednotlivé skupiny požádal, aby sdělily své zážitky – tj. podobnosti, které ve svých rodinách



objevily – nechal jsem si „čekanky“ až nakonec, protože jsem se jejich reakce obával. Ale technika je okouzila právě tak jako všechny ostatní. Zjistili, že všichni žili u pěstounů nebo byli adoptováni či vychováni v dětských domovech. Všichni se ve svých raných letech cítili odmítáni a díky této technice se vzájemně neomylně našli!

John: Takže jsi pokaždé, když jsi tu techniku prováděl, shledal, že se lidé ve výcviku vzájemně vybírají kvůli podivuhodnému množství podobností ve svém rodinném zázemí – v historii a postojích svých rodin.

Robin: Přesně tak.

John: A jak se důvody, proč se lidé vzájemně vybírají, vztahují k těm, pro něž se do sebe navzájem zamilovávají?

Robin: Jsou v podstatě tytéž. Víš, existuje spousta důvodů, proč se dá pár dohromady, ale většina z nich je snadno pochopitelná. Jeden z průkopníků manželské terapie v padesátých letech, Henry Dicks, je shrnul do tří hlavních kategorií. V první jsou společenské tlaky, jako je společenská vrstva, náboženství a peníze; ve druhé kategorii jsou vědomé osobní důvody, jako je pěkný vzhled, společné zájmy a věci, o kterých víte, že si kvůli nim někoho vybíráte; ve třetí je ona nevědomá přitažlivost, jíž se všeobecně říká „hormony“.

John: Takže ta technika demonstruje onu třetí skupinu, nevědomou přitažlivost, a říká nám, že se lidé vzájemně nevědomě vybírají pro podobné způsoby, jakými fungují jejich rodiny?

Robin: Jistěže. Vzpomeň si, že lidé v našem výcviku vlastně hledají člověka, který jim buď připomíná někoho z rodiny, nebo někoho, kdo by v jejich vlastní rodině vyplnil důležitou mezeru. Všichni jsou si ale cizí – není tu žádná vrozená podobnost ve vzhledu nebo osobnosti. A přesto nastane cosi fascinujícího – pouhým pohledem si vyberou lidi, kteří v dětství zažili něco úžasné podobného a měli také podobné specifické rodinné problémy.

John: Neseme si své rodiny kdesi uvnitř sebe a dáváme signály, které jiným lidem s podobným zázemím umožní, aby nás rozeznali?

Robin: A když se s takovými lidmi dáme dohromady, vytvoříme znovu svou vlastní rodinu. Je to tak trochu zarážející, že?

John: Ano... Takhle klidně to můžeš podle mě říct ty. Jako psychiatr jsi zvyklý myslet si, že na lidské chování mají vliv nevědomé síly, ale pro laika, jako jsem já, je to trochu šok, když si najednou uvědomím, jak moc jednáme z důvodů, jichž si nejsme vědomi. Vezměme třeba jenom to nesmírné množství informací, které si určitě pořád předáváme, aniž si to nějak uvědomujeme.

Robin: Je pozoruhodné, kolik signálů od lidí dostáváme, a co všechno vypovídají o jejich povaze, a tedy o jejich rodinách.

John: Mohl bys ty signály vysvětlit trochu podrobněji?