Heinz-Peter Röhr



SOUROZENECKÉ PASTI



Jak se vyrovnat
s konflikty, rivalitou
a narcismem

PORTÁL

Heinz-Peter Röhr

SOUROZENECKÉ PASTI

Jak se vyrovnat s konflikty, rivalitou a narcismem

PORTÁL

Původní německé vydání:
Schwierige Geschwisterbeziehungen und wie man sie bewältigt
© 2026 Patmos Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

České vydání:
Translation © Petr Babka, 2026
© Portál, s. r. o., Praha 2026

ISBN 978-80-262-2478-5

Heinz-Peter Röhr

SOUROZENECKÉ PASTI

Jak se vyrovnat s konflikty, rivalitou a narcismem

PORTÁL

OBSAH

ÚVOD 9

Díl I.

Kapitola 1
POZITIVNÍ VZTAHY MEZI SOUROZENCI 13

Kapitola 2
SVÍZELNÉ VZTAHY MEZI SOUROZENCI 18
Konkurence mezi sourozenci 21
Hádky mezi sourozenci 27
Nenávist mezi sourozenci 30
Odpuštění 30
Nenásilná komunikace 32
Příklad 34

Díl II.

Kapitola 1
RODINNÉ OSLAVY 38
Narušený pocit vlastní hodnoty 39
Analýza vlastní hodnoty 41

Kapitola 2
POVÝŠENOST 62
Možné řešení 63
Narcistické zneužívání 66
Smíření s rodiči 67

Kapitola 3
ŠVAGROVÁ 69
Emocionální zneužívání 71
Syndrom nejstarší dcery 73
Přitakat tomu, co nezměníme 74
Problém s třetí osobou 74

Kapitola 4
POUTA 77
Závislost na vztahu 78
Řešení pro sestru 82

Kapitola 5
STARÉ ZNÁMÉ VZORCE 85

Kapitola 6
ČERNÁ OVCE 90
Gamblerství a problém viny 91
Mám právo nechat si pomoci! 94
Akceptovat stigma 94
Když je bratr či sestra černou ovcí 97

Kapitola 7
VYKOŘISŤOVÁNÍ 101

Díl III

Kapitola 1
ZÁVISLOST, PŘEDEVŠÍM NA DROGÁCH 108
Chorobně závislý otec 108
Když jsou bratr či sestra chorobně závislí 112
Závislost na drogách 115

Kapitola 2
PROBLEMATIČNOST ZÁMĚNY ROLÍ 117
Dítě jako náhrada za partnera 117
Když je teta lepší matkou 119

Kapitola 3
RODINNÉ ZÁTĚŽE 123
Když mají bratr či sestra
narcistickou poruchu osobnosti 123
Rozchod či rozvod rodičů 127

Kapitola 4
SPORY O DĚDICTVÍ 129
Když jde o dědictví 129
Přišel jsem zkrátka 132
Na čem při dědění záleží 135

Kapitola 5
JAK NAJÍT SPRÁVNOU DISTANCI OD SOUROZENCŮ? 138

Kapitola 6
SMRT A SMUTEK V RODINĚ 144
Když bratr či sestra zemře 144
Úspěšné zpracování smutku 146
Když zemřou rodiče 149
Lze se smířit se sourozencem, který zemřel? 150

Exkurz
VĚDECKÁ ZJIŠTĚNÍ VÝZKUMŮ O SOUROZENCÍCH 152

ZÁVĚREČNÁ ÚVAHA 156
Všímejte si podobností a milujte sami sebe 157

LITERATURA 158

ÚVOD

Rodina je prostor náklonnosti, důvěry, vřelosti, růstu a lásky. Vývoj směřující ke zralé osobnosti se vždy nejlépe zdaří ve stabilní rodině. To neznamená, že by zde nesměly být žádné konflikty, jež přece ke zrání a růstu patří. Ale jistotu, že jsme na světě vítáni, nám bezpochyby nejlépe zprostředkuje právě rodina.

V této knize jde o problémy, které patří k člověku. Setkáváme se s nimi znovu a znovu, ve všech generacích a extrémně často – sourozenecká rivalita a svízelné vztahy mezi sourozenci jsou staré jako lidstvo samo. Kdo je neprožívá sám, ten je většinou zná z okruhu známých a přátel nebo přímo z rodiny. Síla pocitů s tím spojených je mnohdy překvapivá. Bývá v tom znát vážný emocionální konflikt, který může velice kazit život. Radost ze života, klid, spokojenost, jistota a bezpečí, to všechno je zablokováno. Sotva co dokáže mocněji rozpoutávat vztek, nenávist a závist než rivalita mezi sourozenci. Lidé jinak mírní „vidí zničehonic rudě“, když jsou v dospělosti konfrontováni se sourozencem, s nímž mají konflikt spočívající v konkurenci. Vztahy k sourozencům jsou „primární vztahy“ obdobně jako vztahy k otci nebo matce. Sourozence si nemůžeme vybrat jako přátele nebo jiné sociální vztahy. Máme je vpravdě na celý život, rozdělit nás může jen smrt. Je ovšem třeba říci, že problematika těchto vztahů může přesáhnout i smrt, například když něco zůstalo nevyřešeno. I když je můj bratr ve vězení pro vraždu nebo se celá léta vůbec nestýkáme, pořád zůstává mým bratrem. Ne-

svár bohužel trvá, i když radikálně ukončíme kontakty. Stačí myšlenka – a už je konflikt opět přítomen, se všemi negativními pocity. Protože jde o primární vztah, nemůžeme jej nikdy skutečně ukončit, vnitřní sepětí trvá. Se sourozenci má většina lidí nejdelší vztah ve svém životě.

Pokud jsou přítomny zároveň pozitivní i negativní pocity, mluvíme o ambivalenci – a ta je ústředním znakem sourozeneckých vztahů. Téměř každý má s bratrem či sestrou pozitivní i negativní zkušenosti. Někdy z toho vzniká chaos, neboť takové vztahy jsou komplikované. Proto je naléhavým cílem udělat si v tom jasno.

Právě okolnost, že jde o primární vztah, ale v mnoha případech ztěžuje získání správného odstupu. V této knize předložím, jak se to přece jen může podařit.

Vývoj osobnosti neformují pouze rodiče. Na následujících stránkách uvidíme, jak silně mohou náš vývoj utvářet právě sourozenci a jak užitečné může být udělat si v sourozeneckých vztazích pořádek.

- Co můžeme dělat, když je vztah k sourozenci narušený nebo mimořádně svízelný?
- Proč nebývá snadné získat vůči svým sourozencům odstup, který bychom pociťovali jako správný?
- Co můžeme dělat, když bratr či sestra trpí závislostí nebo mají narcistickou poruchu osobnosti?
- Proč bývají takové problémy s dědictvím a jak se můžeme dobře dohodnout?

Existují odpovědi, které překvapí a ukážou nové perspektivy. Většinou souvisejí s tím či oním zraněním z dětství, jež by chtělo zhojit. Úhrnem jasně uvidíme, že sourozenci mají vliv na vývoj

osobnosti, a to především na vývoj pocitu vlastní hodnoty. Zpracování sourozeneckých konfliktů je v mnoha případech cestou ke svobodě.

Mimořádně láskyplný dík patří mé ženě Annemii, která provázela psaní knihy, upravila rukopis a umožnila tím mnohá vylepšení.

Děkuji rovněž paní dr. Christiane Neuen za zdařilé lektorství. Leccos je teď jasnější a srozumitelnější.

Závěrem ještě jedna poznámka: Osoby a okolnosti v kazuistikách jsem změnil tak, aby nikdo nepoznal skutečné osoby. Jména, popřípadě zkrácená jména jsou fiktivní. Protože jde ale o typické sourozenecké konflikty, je možné, že čtenář najde podobnosti se skutečnými případy.

Bad Fredeburg, v září 2025
Heinz-Peter Röhr

Díl I.

SE SOUROZENCI V DOBRÉM I VE ZLÉM

Kapitola 1

POZITIVNÍ VZTAHY MEZI SOUROZENCI

Literatura je plná sourozeneckých dramat, ale také příběhů velké věrnosti, sounáležitosti, sebeobětování, lásky a soudržnosti.

Sourozenci většinou vyrůstají v téže domácnosti a mají společné formativní zkušenosti. Rozumějí si někdy i beze slov. Dvojčata si jakožto malé děti někdy vytvářejí vlastní jazyk, jemuž ostatní nerozumějí.

Mnoho lidí má k bratrovi či sestře pozitivní vztah. Mít člověka, který to se mnou myslí dobře, jenž se opravdově zajímá o můj život, jemuž mohu slepě důvěřovat a který při setkání projevuje opravdovou radost, to můžeme skutečně považovat za dar. Mnoho lidí by podepsalo následující větu: „Můj bratr či moje sestra by mne nikdy nenechali ve štychu.“ Totéž platí i naopak: bratra nebo sestru nemůžeme nechat ve štychu ani my. Jsme rodina a ta poskytuje i jistou míru opory a jistoty. Pokud tomu tak je, můžeme mluvit o štěstí. Toto štěstí ovšem není nijak samozřejmé. Láska mezi sourozenci bývá velmi hluboká. Trvá po celý život a podílí se na životním štěstí. Ne vždy je ale tento vztah nezkalený a bezkonfliktní. Jako na každém vztahu, i na vztahu k bratrovi či sestře však můžeme pracovat.

Náklonnost mezi sourozenci je cosi mimořádného a cenného. Když přátelé mluví o svých sourozencích, slýchám v tom někdy i jakousi hrdost. Pocházíme z jedné rodiny, což znamená identifikaci se svým původem. Lidé, kteří se nemohou identifikovat se svou rodinou, to mají nepoměrně těžší. Mají bratra, jehož by radši utajili, protože neodpovídá jejich představám, nebo sestru, která nezapadá do obvyklého schématu. Za sourozence nám může být trapně, ale také se můžeme cítit důležitější, když má náš sourozenec úspěchy.

Důvěrný vztah mezi sourozenci je veliký dar; z něčeho, co začalo tak brzy, může být červená nit, jež se vine i dospělým životem. Zážitek lidské blízkosti máme právě i díky bratrovi či sestře. Sourozenci se navzájem opravdu dobře znají, neboť před sebou sotva mohou něco skrýt. Znají jeden druhého lépe, než je znají rodiče. To má svoje výhody i nevýhody. Když bratr či sestra nedokázali skrýt nějaké své tajemství, dá se toho využít k vydírání, třeba hrozbou vyzrazení rodičům. Lásku mezi sourozenci těžko pojmout slovy, je to silné pouto spojující lidská srdce. Bratr nebo sestra bývají víc než jen členové rodiny, bývají to důvěrníci, komplici, ochránci a ti, s nimiž máme společnou minulost. Láska mezi sourozenci je zcela jedinečná a může být pevnou součástí života jako zdroj štěstí. Kdo má pozitivní vztahy se sourozenci, ten by měl být především vděčný.

Mezi sourozenci probíhá i sociální učení, učíme se dělit a uzavírat kompromisy. Starší sourozenci často učí mladší číst a psát. V raných vztazích k sourozencům se připravují budoucí vztahové vzorce, například vzorec vztahu k partnerovi. Trénujeme si též zacházení s konflikty. Učíme se hádat a usmiřovat. Jak projevovat odpor a jak ustupovat? Sourozenci nevyhnutelně spoluformují naši osobnost.

Specifický aspekt má tento vztah zřejmě pro starší sourozence. Ti jsou častěji v roli učitelů, a tak získávají větší kompetence. Když něco opakovaně vysvětlujeme, evidentně to má pozitivní vliv na naše vlastní schopnosti.

Starší sourozenci mívají pro mladší velkou hodnotu, protože je podněcují a zprostředkovávají jim kulturní techniky. Naslouchají a poskytují útěchu, když přijde první milostné soužení. Sourozenci se navzájem podporují v dospívání.

Sourozenci vzájemně znají své silné a slabé stránky a přesně vědí, kde je jejich bolavé místo. Často si dovolí vyslovit vážně míněnou kritiku, která je důležitá pro osobní růst.

Mnozí lidé rádi vzpomínají na dětství, hlavně na hry a dobrodružství se sourozenci, na společně prožité prázdniny a veselé příhody – kdo by na to nevzpomínal rád? Ve vzpomínkách zůstávají zejména společné lumpačiny. Sourozenci toho spolu mnoho prožili a vydrželi.

Starší sourozenci bývají vzorem, který je podnětný, takže mohou napomáhat lepším výsledkům ve škole. Mladší sourozenec se snaží, protože chce staršímu bratrovi imponovat, nebo protože prostě nechce zůstávat pozadu. Starší sestra se snadno ocitá v roli „náhradního rodiče". Bývá to důvěrnice, jíž se dá svěřit více než rodičům. Tato role jí pak mnohdy zůstává i v dospělosti. Požívá potom určité autority, jíž se tak snadno nezbaví.

Zejména sourozenci, kteří si nejsou věkově příliš vzdálení a vyrůstají spolu v malém bytě, velice zblízka prožívají problémy, nemoci, zvláštnosti, těžkosti, nálady, specifické schopnosti i slabiny svých bratrů či sester. Nic nezůstane skryto, neboť sourozenci se navzájem sledují tisícem očí. Soukromí máme, když za sebou můžeme zavřít dveře svého pokoje. A to je privilegium, jež není dopřáno každému!

V rozvojových zemích se starší sourozenci mnohdy starají o přežití mladších, neboť rodiče buď věnují všechnu svou sílu získávání obživy, nebo jsou mrtví. V roce 2024 žilo 468 milionů dětí v oblastech konfliktů. Počet útoků na tyto děti je děsivý a ohromující. Mnohé z těchto dětí má své jediné ochránce a důvěrníky ve svých sourozencích. Jen u nich zažívají blízkost a náklonnost.

V obecné psychoterapii se sourozenecká dynamika značně opomíjí. Je to dáno mimo jiné tím, že mnoho pacientek a pacientů si myslí, že to pro jejich terapii nemá význam, a tak toto téma nechávají stranou. Někdy sourozenecké vztahy dokonce zastírají, aby se vyhnuli bolestným pocitům. Konflikty mezi sourozenci jsou především obtížné, člověk by s tím nejradši neměl nic společného. Ale právě zpracovávání sourozenecké dynamiky může odhalit hlubší konflikty a dovést nás k jádru problémů.

Typické lidské problémy se zrcadlí v pohádkách. Sourozenci v nich často hrají důležitou roli. Asi nejznámější grimmovskou pohádkou je „O Jeníčkovi a Mařence". Sourozenci zde ve všech protivenstvích drží pospolu. Prožívají smrtelné ohrožení, musejí se bránit proti čarodějnici. Ta zde reprezentuje negativní aspekt matky. Děti tvoří společenství vzniklé v tísni. Pohádka vždy dobře dopadne, takže čarodějnice musí nakonec zemřít. I v realitě vytvářejí děti společenství vzniklá v tísni – nouzová společenství. Někdy dokonce proti rodičům, pokud jde o přežití, třeba když jsou otec nebo matka chorobně závislí či psychicky nemocní.

V pohádkách se neustále setkáváme s konkurencí mezi bratry, kteří musejí splnit nějaký úkol, aby se zalíbili otci či králi, anebo aby se směli oženit s princeznou. Odměnu získává vždy ten údajně nejslabší bratr, který nad staršími bratry zvítězí lstí

nebo magií. Tito nejslabší, tito hlupáčci se vyznačují tím, že zůstávají věrni sami sobě – v tom je vlastně jejich síla.

Velmi působivý mi připadá příběh jistých sirotků internovaných v koncentračním táboře Terezín poté, co nacisté povraždili jejich rodiče. Stále se měnící opatrovatelé jim poskytovali jen to nejnutnější. Děti neměly možnost vytvořit si vazbu na dospělou osobu. Šest z těchto dětí se po osvobození dostalo do britského dětského domova, kde je vyšetřovala Anna Freudová, dcera Sigmunda Freuda. Ta referovala o tom, že děti se sebou navzájem zacházely s velkou účastí a láskou. Jedno s druhým jednaly velice ohleduplně, na rozdíl od dospělých, kteří je agresivně odmítali, plivali na ně, bili je a kopali.

Tyto děti nebyly sourozenci, ale jednaly spolu sourozenecky. Když se do nich vcítíme, je nám jasné, jak enormní význam mělo, že se v situaci ohrožení života mohly spolehnout na sebe navzájem. Tíseň a nouze sbližuje, a tak je tomu i v mnoha životních situacích sourozenců. Je úžasné, kolik pozitivní energie někdy dokážou děti vydat.

V této knize jde o méně vydařené sourozenecké vztahy a o to, jak z obtíží rozvinout něco pozitivního.

Kapitola 2

SVÍZELNÉ VZTAHY MEZI SOUROZENCI

Známý psychoterapeut Wolfgang Schmidbauer to formuluje takto: „Sourozenci jsou hrozní. Ale žádný ze sourozenců není horší."

Vztahy mezi sourozenci se bohužel ne vždy vydaří. Světová literatura je plná líčení někdy až extrémních válek mezi sourozenci. Už první, nejstarší sourozenecký vztah lidstva končí tragicky: Kain ze závisti zabije svého bratra Ábela. V mytologii se popisuje, co je člověk zač. Čím je tvořen a co je pro něj typické? Až překvapivě často se v mytologii dozvídáme o vraždách sourozenců. V příběhu o založení Říma zabije Remus svého bratra Romula. Ve světě egyptských bájí zabije Osirida jeho dvojče Seth. V řecké mytologii zplodí Oidipús se svou matkou bratry Eteokla a Polyneika, kteří oba zemřeli v boji o moc, jejž vedli jeden proti druhému.

Prastaré příběhy má smysl brát vážně. V tom o Kainovi a Ábelovi jde o elementární lidský problém, který je v Bibli zcela právem velmi důrazně vylíčen. Brzy po vyhnání z ráje dochází k hrůznému skutku. Kain ze žárlivosti zabije svého bratra Ábela. Tento hanebný čin nás ohromuje. Zavraždění sourozence je v realitě vzácné a náleží k nejtěžším zločinům vůbec. Zabít

někoho cizího je odporné, ale připadá nám to méně hrozné než vražda v rodině.

Když se pokoušíme Kainův čin psychologicky vysvětlit, má smysl pochopit vývoj pocitu vlastní hodnoty. Příběhem o Kainovi a Ábelovi lze též v zásadě vysvětlit, jak přichází na svět zlo. Závist a žárlivost jsou destruktivní pocity, jež opravdu vedou k mnoha násilným a trestným činům.

Obrazy z prehistorie jsou působivé. Každý z bratrů zažehne obětní oheň, aby uctil Boha, aby se Bohu zalíbil. Obětní rituály jsou staré jako lidstvo samo. Člověk něco daruje v očekávání, že za to něco dostane. Aztékové obětovali dokonce vlastní děti, jelikož věřili, že se tím obzvláště zalíbí bohům. Čím hodnotnější obětní dar, tím větší pravděpodobnost, že se přemocní bohové projeví milostivě. Problém je zde v tom, že kouř z Ábelova obětního ohně stoupá vzhůru k nebi, zatímco dým z Kainovy obětiny se táhne po zemi. Následuje interpretace: Kain věří, že ho Bůh nemiluje, ale bratra ano. Ublíženost nakonec způsobí, že v záchvatu slepé nenávisti svého bratra zabije. Pocítit odmítnutí je zlé, ale situaci mimořádně zhoršuje určitá okolnost – Kain se musí dívat na to, jak jeho bratr očividně dostává to, co jemu chybí: Boží lásku. Právě závist je pocit, který dělá z odmítnutí něco hrozně nesnesitelného. Kdyby se po zemi táhl i dým z Ábelova ohně, jistě by se nikdo neměl čeho obávat. Takhle však vyvstane závist, která teprve Kainův hněv tak extremizuje. Z odstupu je třeba říci, že závist není mezi sourozenci nijak výjimečný pocit.

Tyto působivé biblické obrazy ukazují, jak přichází na svět zlo. Když nejsou uspokojeny základní potřeby lásky a uznání, vzniká vztek a nenávist. Kdykoli dochází k dramatickým násilným či teroristickým činům, lze v jejich pozadí zjistit hlubokou urážku.

Skoro pokaždé je tomu tak, i když se znepřátelí státy nebo vypukne válka. Tím, že vyřadíme konkurenta, se problém samozřejmě nevyřeší. Narušený pocit vlastní hodnoty zůstane. Po činu se Bůh Kaina ptá, kde je jeho bratr Ábel. Kain odpovídá, že neví – není přece strážcem bratra svého. Kain se k ničemu nezná a nehodlá převzít odpovědnost za svůj zločin. Přesně tak se člověk běžně chová. Zamořujeme životní prostředí, necháváme umírat hladové děti či bezohledně drancujeme svět, ale chováme se, jako bychom s tím neměli nic společného. Naději vzbuzuje, že je tu mladá generace, jež se důrazně hlásí ke slovu a chce navrhnout opatření, která mají životnímu prostředí pomoci. Je ale těžší, jakmile se požadavky týkají vlastní osoby, po níž se chtějí nějaká omezení.

Vzteklost se leckdy obrací proti člověku samotnému.

Porucha zdravé lásky k sobě samému je příčinou mnoha psychických problémů. Deprese, úzkostné poruchy, osobnostní poruchy, nutkavosti a podobné těžkosti vzcházejí z tohoto problému. Jeho jádrem je prožitek odmítnutí. Prehistorie ukazuje bratrovraždu, kterou můžeme z hlubinněpsychologického hlediska nazvat i sebevraždou. Lidé, kteří prožili hluboké urážky a odmítnutí, mívají sklon zaměřovat vztek a nenávist proti sobě samým. To blokuje schopnost mít rád sám sebe. Lidé s hraniční poruchou osobnosti nemohou uvěřit, že by byli vítáni, a svým chováním často škodí sami sobě. Například chorobná závislost je nemoc ze vzteku. Člověk se pak snaží rozložit svůj hluboký vztek omamnými látkami.

V konfliktech jde skoro vždy o pocit vlastní hodnoty. Uvidíme, že tento pocit hraje enormní roli též ve vztazích mezi sourozenci. Vývoj pocitu vlastní hodnoty začíná brzy a v normálním případě se utváří v prostředí vlastní rodiny.

Když poslouchámе mytické příběhy, dochází nám, že v sourozeneckých vztazích lze očekávat výbušnost.

Jak už jsem řekl, konflikty mezi sourozenci najdeme velice běžně i v naší realitě, a to ve všech společenských vrstvách a nezávisle na stupni dosaženého vzdělání, na sociálním původu či na materiálních podmínkách. Vztahy mezi sourozenci někdy bývají ty nejkomplikovanější ze všech. Jde o tak obvyklý a „normální" problém, že nám často vůbec nedochází, jak velký má význam.

Věda se o složitosti vztahů mezi sourozenci téměř nezajímá; v psychologickém výzkumu se tématu sourozenců přisuzuje spíše malý význam. Ani v pracích Sigmunda Freuda se toto téma víceméně nevyskytuje. Navíc není snadné dospět k vypovídajícím výsledkům. Výsledky mnoha výzkumů jsou rozporné, protože vývoj osobnosti závisí na mnoha faktorech a má individuální průběh.

Konkurence mezi sourozenci

Známý psychoanalytik Alfred Adler popsal „trauma svržení z trůnu". Prvorozenému dítěti dopřávají rodiče obvykle obzvláštní pozornost a péči. Je to jejich princátko či princezničk a. Když pak dostane malého sourozence, prožívá ho jako vetřelce. Pozornost rodičů se zcela přirozeně zaměří na novorozeně – a prvorozené dítě se cítí odmítnuté a začíná žárlit. V tomto případě je žárlivost mechanismem pro přežití, který by se neměl trestat. Nejlepší je, když rodiče reagují s porozuměním a náklonností. Není žádnou vzácností, že starší dítě reaguje agresemi, jež mohou být až nebezpečné. Dítěti se hroutí svět, protože rodiče teď musejí dělit svoji pozornost, což je pro první dítě narcistická urážka. Trauma je cizí slovo pro zranění či úraz – v tomto pří-

padě je zraněna duše. Duševní trauma může mít velice vyhrocené podoby, třeba po znásilnění nebo dramatických válečných zážitcích. Život se extrémně změní, protože se nehojí duševní poranění. To, co se stalo, pak pronásleduje lidi i ve snech, v nichž je znovuprožívání extrémních situací provázeno panikou.

Někteří lidé trpí traumatem svržení z trůnu po celý život. U jiných není na narození sourozence znát žádnou nepříznivou reakci. Tuto novou životní situaci tedy děti mohou prožívat a zpracovávat velice různě. Některé děti v této situaci uvěří, že je teď rodiče milují méně nebo už vůbec ne. Navíc dítě věří, že když mu rodiče projevují méně náklonnosti, může si za to samo. Většina výzkumnic a výzkumníků se shoduje v tom, že pocit vlastní hodnoty se směrodatně vyvíjí během prvních let života, takže odmítnutí a urážky v této fázi mohou napáchat trvalé škody. Přítomnost sourozenců tedy může ve vlastním vývoji dítěte způsobit obtíže.

Má-li se traumatu svržení z trůnu zabránit, měli by rodiče prvorozené dítě pokud možno zapojit např. do procesů přípravy na porod – a samozřejmě tomuto staršímu dítěti i nadále věnovat dostatek pozornosti, ocenění a lásky. Rodiče by měli chápat, že to pro starší dítě může být těžká doba. Je též možné zapojit je do péče o kojence, čímž se ztráta jeho významnosti zmírní. Můžeme dítě za pomoc chválit a tím zdůrazňovat, že si ho ceníme.

V našem kulturním okruhu musíme považovat konkurenci mezi sourozenci za normální. Většinou mezi nimi existuje spor o přízeň rodičů. Pokud dítěti připadá, že se dostává do pozadí, způsobuje to v něm silné pocity vzteku, které možná nedává najevo, protože by to vedlo k dalšímu odmítání. Potlačování pocitů je ale principiálně problematické. V tomto případě se potlačuje vztek, což eventuálně vede k jeho blokádě. Konkurenci mezi sourozenci rodiče ještě navíc někdy podporují, například

slovy: „Ze sestry si vezmi příklad!“ nebo „Kdybys tak byl jako tvůj bratr!“ Bývají to i poznámky, jež dítě zaslechne jen jakoby mimochodem, ale pronikají do nevědomí jako nějaké poselství v transu a mají tam mohutné účinky. Děti intuitivně vnímají postoj rodičů a reagují mimořádně citlivě, když jim připadá, že ve srovnání s bratrem či sestrou ztrácejí na významu.

Mnoho rodičů zdůrazňuje, že zacházejí se všemi svými dětmi stejně, a opravdu tomu věří. Jenže lidé mají emoce, jež bývají silnější než vůle a rozum. Proto takové rovné zacházení zkrátka není možné. Nerealistické je též očekávat, že se sourozenci zkrátka budou mít rádi a budou se navzájem milovat. Tyto požadavky se kladou s různým očekáváním. Silně působí skrytá a méně konkrétní poselství, například mimochodem pronesené poznámky. Důraz na rodinu je ovšem důležitý, neboť se zde trénuje ohleduplnost, pospolitost, vzájemná podpora, spolurozhodování, spolupráce a týmová práce.

Na jednovaječných dvojčatech vidíme následující fenomén: každý člověk chce, aby jej ostatní brali jako samostatnou bytost. Mezi jednovaječnými dvojčaty může být až extrémní podobnost. Stává se, že jsou vnímána jako jednota. To skýtá příležitost k zábavě, když lze například mást učitelky a učitele, protože od sebe tyto dva žáky nerozeznají. U mnoha dvojčat je zjevná hluboká sounáležitost, která je podstatně intenzivnější, než je mezi sourozenci obvyklé.

Ale podobnost může způsobovat i problémy, pokud se člověk se sourozencem nechce identifikovat. V širším okruhu mých známých jsou jedna jednovaječná dvojčata, která žila v neustálých sporech a jako dospělá spolu přerušila kontakt. Sociální prostředí se tomuto chování divilo, neboť každé z nich bylo samo o sobě sympatickým člověkem. Všechny snahy rodičů o nastolení míru mezi dvojčaty se míjely účinkem. Nakonec jim došlo,

v čem je problém: ti dva jsou si příliš podobní! Bratr evidentně narušoval splnění potřeby být vnímán jako samostatná osoba. V tom našli rodiče logické vysvětlení.

Téměř vždy je nicméně pouto zejména mezi jednovaječnými dvojčaty silné a pozitivní. Konkurence je principiálně silnější u sourozenců stejného pohlaví, zejména pokud mezi nimi není velký věkový odstup. Konkurence mezi sourozenci je normální a důležitá, aby se u nich vyvíjela vlastní identita.

Potíže mezi sourozenci mají nejrůznější pozadí. Existují nicméně typické konflikty. Většinou v nich jde o moc či status. Zlost, vztek až nenávist, to jsou zatěžující pocity, jichž se člověk tak snadno nezbaví. Celá léta a desetiletí mohou rušit bezstarostnost a spokojenost. Tyto pocity bychom však neměli zatracovat, ale brát je jako poukaz k tomu, že se dosud nezhojila rána z dětství.

Když se na to podíváme z odstupu, je nám zřejmé, že tu skoro vždy jde o problém se závislostí. Člověk by chtěl být svobodný a nezávislý, ale někdy to vypadá, jako by ho pevně držely jakési neviditelné popruhy. Nemůže se toho zbavit, jako by to s ním šlo, kamkoli kráčí. Nemůže se osvobodit, pokud nezvládne daný úkol.

Být skutečně svobodnými se učíme i tím, že se stavíme čelem k potížím se sourozenci.

Děti mnohdy nedávají najevo frustraci, i když frustrovány vlastně jsou. Potlačují své pocity – buď proto, že rodiče tyto pocity nepřipouštějí, nebo proto, že děti nechtějí prozradit svou slabost a podřízenost. Proto jsou rané vzory rodičů pro dítě formativní. Rodiče například signalizují, že má dítě milovat bratra či sestru. Leckdy se to vydává přímo za povinnost. Jako má dítě milovat otce a matku, tak má milovat i sourozence. Vztahy k sourozencům se však mohou v průběhu života měnit. Co když

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Sourozenecké pasti*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.