



Peter Teuschel

# Černá ovce rodiny

Nepřijetí, vina  
a vlastní hodnota

PORTÁL 

Peter Teuschel

# Černá ovce rodiny

Nepřijetí, vina  
a vlastní hodnota

Původní německé vydání:

*Das schwarze Schaf: Benachteiligung und Ausgrenzung in der Familie*

© 2018 Klett-Cotta – J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,  
Stuttgart

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2025

© Portál, s. r. o., Praha 2025

ISBN 978-80-262-2366-5

# Obsah

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| PŘEDMLUVA: Co má ovčák proti černým ovčím? . . . . .       | 6   |
| I O pocitu, že jsem černá ovce . . . . .                   | 7   |
| II Kukaččí mláďata, sluneční ptáci a ti normální . . . . . | 27  |
| III Místo činu: rodina . . . . .                           | 88  |
| IV Život ve stínu . . . . .                                | 140 |
| V Impulzy, cesty a kameny úrazu . . . . .                  | 188 |
| Doslov . . . . .                                           | 241 |
| Poděkování . . . . .                                       | 242 |

Pro mé syny Moroa a Maxe

## Co má ovčák proti černým ovcím?

„Podívej, tati, ovce!“

„Ano, celé stádo. A tamhle vzadu, tam sedí ovčák.“

„Popojdeme blíž? Nekoušou snad, ne?“

„Ne, jsou hodné. Podívej, je tu i pár maličkých.“

„Jú, roztomilé! Pojďme k nim! Koukej, jedna ovce je úplně špinavá!“

„To není špinavá, tak to má být. Je to černá ovce.“

„Jak to, že je černá? Je to nějak cennější, taková černá ovce?“

„Ne, v každém stádu je jedna nebo dvě černé ovce. Prostě tak přijdou na svět. Ovčák je nemá moc rád, ty černé.“

„Co má ovčák proti černým ovcím?“

„On nechová ovce jen tak pro legraci. Chová je na vlnu. Když jsou pěkně hustě kudrnaté, ovčák je ostříhá. Vlnu potom může prodat.“

„Ostříhá? Bolí to?“

„Ne, je to jako stříhání vlasů.“

„Ú!“

„Dobrá, je to mnohem méně hrozné než stříhání vlasů.“

„A černou ovci ovčák ostříhat nemůže?“

„Ale ano, stříhá ji také. Ale za černou vlnu tolik nedostane. Nedá se tak dobře barvit jako bílá.“

„Proto ovčák nemá stejně rád i černou ovci?“

„Proto má radši bílé.“

„Hm. K čemu to tedy je, taková černá ovce?“

# O pocitu, že jsem černá ovce

## Tuze špatný pocit

Rodina nikoho nemine. Všichni pocházíme z rodin. Většinou známe své rodiče – a sourozence, pokud nějakí jsou. Pro všechny, kteří vyrostli v domovech či pěstounských rodinách, se toto prostředí stává náhradní rodinou.

Vztah ke členům rodiny je naší první sociální zkušeností. Formuje nás, je dalekosáhle určující pro náš životní pocit, nemůžeme se z něho vymanit. Do své rodiny se rodíme, nikdo se nás neptá a nemáme na výběr. V tomto smyslu je rodina osudem.

Pokud máme štěstí a osud to s námi myslí dobře, vyrůstáme v péči a lásce. Získáváme zkušenost, že vztahy jsou dobré a lidé nás mohou mít rádi. Na tomto základě můžeme pak jako dospělí lidé udržovat dobré vztahy i bližší vazby, profesně se etablovat, zkrátka najít svou cestu vyrovnaného a sebevědomého člověka.

Jestliže však máme trochu méně štěstí, je tu problém. Zkušenost, že nás rodina dost nemiluje, či dokonce že nás odmítá, se nám hluboce vtiskuje do duše. Vzniká v nás negativní životní pocit, zejména pokud máme dojem, že se jiným členům rodiny dává přednost, dostává se jim větší náklonnosti a pozornosti, více uznání, rodina je bere vážněji. Pro tento životní pocit je charakteristické, že se cítíme trýznivě špatně, jako bychom byli

nedostateční, připadá nám, že za nic nestojíme či že si stále musíme něco dokazovat.

Je to pocit, že jsem černá ovce.

Když naslouchám vyprávění lidí, kteří v nitru mají tento životní pocit, většinou mají sklopený pohled. Když se člověk cítí vyloučen z vlastní rodiny, je pro něj těžké dívat se druhým do očí. Mnozí z těchto mužů a žen jsou bezradní, ptají se sebe samých, co „udělali špatně“ a čím si „zasloužili“ takový osud. V nitru neustále hledají cestu, jak se této role zbavit a konečně se začít smět cítit jako plnohodnotný člen rodiny. Náklonnost životního partnera, úspěch v povolání, to všechno jako by nebylo nic v porovnání se zatěžující zkušeností z vlastní rodiny.

Někteří z lidí, kteří ke mně jakožto černé ovce přicházejí na rozhovor, přijdou rovnou s tímto tématem, přímo ho vybalí a vyprávějí spoustu příkladů, jako by mne potřebovali přesvědčit, že si to všechno jen nenamlouvají. Jiní téma obcházejí jako přislovečná kočka horkou kaši. Vypadá to, jako by vyprávěli raději o všem ostatním ze svého života než o té zahanbující zkušenosti, že se jim křivdilo či dosud ještě křivdí a jsou v nevýhodě oproti sestře či bratrovi. A ještě jiní zase vypravují o „normálním“ dětství. Připravili si o rodině verzi, která neodpovídá realitě. „Moji rodiče mne samozřejmě milovali,“ slýchám tehdy a nechávám to být. Ani se zpočátku neptám, co je to „normální“ dětství. Až později, když je mezi námi důvěra, vychází najevo, že znevýhodňování v dětství, které mnohdy přetrvává do současnosti, už tito muži a ženy ani nevnímají jako něco zvláštního. Natolik vnitřně uvykli roli černé ovce a přijali ji, že už se tím nezabývají, ba dokonce už ji neberou jako problém svého života. Že přece jen nebylo všechno až tak „normální“ a že se vynořuje stále více vzpomínek na křivdy, na odmítnutí a na odpírání lásky, to pak bývá značně bolestné poznání.

Je to téma o více fasetách. Jejich spektrum sahá od vyloučení ze společenství, dávání přednosti sourozencům a bezcitého

zacházení přes neustálé zabraňování individuálnímu vývoji až po otevřené šikanování a psychický teror. Někdy jsou to jen vzpomínky z dětství, ale často se zkušenosti táhnou až do přítomnosti a jsou určující pro aktuální pocit z rodiny. Přitom je jedno, zda rodina žije dosud pohromadě, nebo ne. Na pocitu, že nejsme ve vlastní rodině vítaní, vzdálenosti nic nemění.

Příběhy těchto lidí jsou tedy rozmanité, někdy se sobě navzájem dost podobají, jindy jsou ve své jedinečnosti nesrovnatelné. Ale všechny černé ovce, s nimiž jsem se setkal, mají společné jedno: ten tuze špatný pocit ze sebe a ze světa.

Tento pocit nevzniká, když tu a tam dojde k uvedeným křivdám, znevýhodněním a vyloučení. Jestliže se to střídá s fázemi, kdy panuje pozitivní rodinná atmosféra, v níž mají všichni pocit, že jsou vítanými členy rodiny, pak je šance, že se prosadí tato dobrá zkušenost. V tom případě nebylo „všechno špatné“. U některých lidí je nicméně tendence uvádět ojedinelé pozitivní zkušenosti z dětství jako „důkaz proti“ jinak zatěžujícímu dětství. Pevně se drží těchto zřídkaových událostí, kdy směli cítit, že je rodina oceňuje a miluje. Opomíjejí přitom, že zásadní zkušenosti, které natrvalo formují náš životní pocit, vznikají z událostí, které jsou časté a stále se opakují. Pozitivní vzpomínky těchto žen a mužů se tedy podobají kapkám v moři. Jsou jen argumentem pro náš rozum, ale k vytvoření pozitivního pocitu vlastní hodnoty nestačí.

Samozřejmě existuje také případ opačný. Jestliže hledám viníka, který mi má posloužit jako obětní beránek za má pomýlená rozhodnutí a za mou životní nespokojenost, vždycky mohu uvést jednotlivé příhody z dětství a mládí, kdy se mnou zacházeli nespravedlivě. To pak slouží jako doklad, jenž odůvodňuje nezdařený život „špatným dětstvím“. Když tito lidé přisuzují vinu druhým, zbavují se vlastní odpovědnosti. I o těchto lidech bude v knize řeč, mimo jiné proto, abychom si ujasnili, jak je odlišit od „pravých“ černých ovcí.

Mnozí z těch, jimž se skutečně stala křivda, se obávají, že tímto způsobem ukřivdí své rodině, což je pozoruhodné. Mají strach, že členům rodiny předají Černého Petra. Pochybnosti o sobě samých za těchto okolností neznají meze. „Nenamlouvám si jenom něco?“ – „Třeba je to v jiných rodinách úplně stejné a já jsem jen nespravedlivý?“ – „Co když za to můžu já, že nebylo všechno tak docela dobré?“ Tyto pochybnosti mohou být velice úporné. Narážíme na ně znovu a znovu i v případech, kdy se černé ovce odhodlaly zabývat se tímto tématem v terapii, koučinku či poradně. Ten, kdo se příliš nesvěřuje, se těmito pochybnostmi souží tím více. V poslední části knihy předložím několik návrhů, jak by se práce s takovými pochybnostmi mohla dařit.

## Vina a stud

Mnozí z těch, kteří se v rodině cítí vyřazení, mají zábrany, když o tom mají mluvit. Někteří o tom nechtějí ani přemýšlet. Téma je jim nepříjemné. Není jim dobře, zejména když se začínají s tímto problémem ve svém životě konfrontovat. Jeden z důvodů jsem již uvedl. Jsou jim pocity viny. Ty se dostavují, když nám připadá, že jsme udělali něco špatného. Ale provinile se cítíme, i když máme „špatné myšlenky“. Připadáme si odpovědní za své myšlenky a pocítujeme je takřka jako aktivní jednání. Jistěže náš myšlenkový svět těsně souvisí s naší osobou, ale myšlenky nemůžeme ovládat, a tedy za ně nemůžeme být ani odpovědní. Může se dařit ovlivňovat vlastní myšlenky; na tom jsou ostatně založeny některé důležité metody terapie a svépomoci. Spontánní vyvstávání jednotlivých myšlenek však řídit nemůžeme. I v tomto ohledu jsou „myšlenky svobodné“.

Pocity viny se u černé ovce točí často kolem její domnělé nevděčnosti. Jakmile se vynoří pocit, že mne matka nebo otec

skutečně nemilovali či milovali více než mne sestru nebo bratra, nemám obvykle daleko k pocitům viny. Zním lidi, kteří se při této myšlence necítili provinile, ale těch je menšina. Naprostá většina černých ovcí už bude vědět, o čem mluvím.

Někteří mohou vyprávět, jak rodiče, když byli někdy konfrontováni s výčitkou znevýhodňování, takřka reflexivně reagovali heslem „nevděčnost“. Vděčnost rodičům jako by byla v našich představách pevně zakotvena jako „hlavní povinnost dítěte“. Proti argumentu, že rodičům koneckonců vděčíme za život, se také dá na první pohled sotva co namítnout. Na základě toho prožívají někteří lidé jako nevděčnost veškerá svá vnitřní hnutí, která se kriticky zabývají rodiči. V tomto smyslu je „nepodmíněná vděčnost“ smrtícím argumentem a my se nedostaneme dál, dokud nejsme schopni diferencovat.

Zde se již tematicky dotýkáme zcela zásadního bodu. Tato vděčnost, já bych ji tu nazval „prvotní vděčnost“, která se opírá o existenciální fakt, že bez rodičů bychom tu nebyli, tedy tato vděčnost formuje náš vztah k rodině měrou, která jej odlišuje od všech ostatních vztahů. Na konfliktech v rodině, zejména mezi rodiči a dětmi, je tudíž cosi jedinečného a jen v omezené míře je můžeme porovnávat s konflikty v jiném sociálním kontextu.

Proto pocity viny, které vznikají na základě argumentu „nevděčnosti“, pociťujeme jako existenciální. Mohu vůbec kritizovat někoho, komu vděčím za život? Na tomto vyhrocení vidíme, že především černé ovce, které cítí, že je rodiče znevýhodňují a vylučují, mají téměř neřešitelný problém. Ocitají se v hrozném vnitřním konfliktu mezi tím, co prožívají – že je rodiče znevažují a neuznávají –, a závazkem, který je nutí k vděčnosti rodičům.

Napětí mezi sourozenci přímo tímto způsobem zvláštní nebývá. Své sestře či bratrovi za život nevďečím. Jenže utlačování a vylučování v sourozenecké rovině je vždy také rodinné téma.

Dlouhotrvající konflikty mezi sourozenci stěží mohou zůstat skryty rodičům. Pokud nezakročí, stávají se v prožívání znevýhodňovaného dítěte komplici utlačujících sourozenců. Černá ovce se v rámci rodiny ocitá v situaci mimo hru – před očima rodičů.

Jestliže již „špatné myšlenky“ o rodičích vyvolávají pocity viny, tím spíš to platí o činech. Když černé ovce rodičům něco vyčítají, možná ve snaze uspořádat si minulost, podle mé zkušenosti jen málokdy zažijí, že by na to rodiče přistoupili. Většina lidí, kteří mi o takových rozhovorech vyprávěli, byla reakcí matky či otce frustrována. I v těchto případech se nejčastěji používal argument nevděčnosti, tentokrát ale výslovně a nejen ve světě představ dítěte (dnes dospělého), které by si rádo ujasnilo, proč se děly tak špatné věci. Stejně často lidé sdělovali, že rodiče všechno popřeli. „Ale nepovídej nesmysly“ nebo „Jak jsi na to vůbec přišel? To tě zrovna teď napadlo?“ Tak zněly reakce matky či otce. „U nás v rodině bylo všechno v pořádku a všechno je v pořádku,“ to je krédo rodičů, kteří nehodlají přistoupit na diskusi o tomto tématu. Některé z černých ovčí se, když se zabývaly svou historií, uchýlily k nejzazšímu způsobu: přerušily vztah s rodiči a/nebo sourozenci. Zpravidla se to stalo po dlouhém období různých pokusů o zlepšení rodinného vztahu. Na téma přerušování vztahu se více dočteme v poslední části knihy. Zde zatím jen poznamenávám, že i toto řešení je v naprosté většině případů provázeno pocity viny.

Téma viny tedy značně souvisí s reakcí na nespravedlnost v rámci rodiny, ať už prožitou, nebo tak vnímanou, zatímco se studem je to jinak. Zcela obecně řečeno se cítíme vinni kvůli něčemu, co jsme udělali (nebo si pomysleli), a stydíme se za to, jací jsme (nebo si myslíme, že jsme). Stud je tedy něco mnohem hlubšího: pramení v tom, jak chápu sebe sama jako člověka. Tady už nejde o to, že jsem něco špatného učinil nebo si pomyslel, jde o to, že jsem špatný člověk.

Tento životní pocit se vzpírá každé argumentaci. Ke svým činům a myšlenkám mohu zaujmout víceméně rezervovaný postoj, odstup. To, co jsem učinil či jsem si myslel, mohu posuzovat a hodnotit. Pocit, že jsem prostě špatný (nebo nejsem hoděn lásky nebo jsem všechno „zpackal“), ten se mnohem hůře zpochybňuje. Cesta z tohoto hluboce usazeného studu je pro černé ovce podstatně těžší než zacházení s pocity provinilosti.

Jak se projevuje zahanbenost? K tomu jeden sen Tomáše (46 let), jedné z černých ovcí; později o něm bude ještě řeč.

„Vyšel jsem z temného lesa na mýtinu. Stojí tam dům, který mi připadá známý, ale mám z něj strach. Pomalu jdu blíž. Zevnitř se ozývají zvuky, smích a hudba. Podívám se oknem. Dům má jen jedinou místnost. Vidím spoustu lidí, všichni rozpustilí a veselí. Evidentně slaví nějaký svátek. Panuje tam nálada jako o Vánocích a o Silvestru zároveň. Dochází mi, že všichni ti lidé jsou velice krásní, a ve snu vím, že jsou všichni úspěšní a šťastní. Nikoho z lidí v tom domě neznám. Na kratičkou chvílku pocítím puzení vstoupit dovnitř a slavit s nimi. Pak si najednou všimnu, že mám chatrné oblečení a nejsem oholený. Uvědomuji si, že bych v takové společnosti neměl co nabídnout a vznikla by trapná situace, kdybych tam prostě jen tak vrazil. Všichni by na mě koukali a říkali by si: ‚No ne, co ten tady chce.‘ Se silným tlakem na prsou a bušícím srdcem se probouzím.“

Tento sen je vhodným obrazem životního pocitu Tomáše a mnoha jiných, kteří mají ve své historii znevýhodňování a vylučování v rodině. Příznačné je, že osoba ve snu vychází z temného lesa na mýtinu. Už z toho je zřejmé, jaké rozdělení „světla a stínu“ mívá ve svém životě taková černá ovce. Rozverná nálada v domě je Tomášovi nepřístupná. On doslova a do písmene zůstává mimo. Všichni ostatní jsou krásní, úspěšní a šťastní, zatímco on má ubohé šaty a je zanedbaný. Nikoho nepotěší, když ho uvidí, všichni raději slaví bez něho.

Víc na tomto místě nechci k Tomášovi a jeho snu říkat. Jde mi jen o to, abych navodil představu naladění při životním pocitu, který se vyznačuje hlubokou zahanbeností. Tak jasně jako ve snu by to asi jen málokdo chtěl formulovat, ale za noci, ve spánku, nemáme žádný vliv na obrazy, jež stoupají z hlubiny duše. V tomto smyslu vládne ve snu většinou velká upřímnost, jakkoli obtížná může být interpretace v jednotlivých případech.

Černé ovce se často cítí bezcenné, nemilované, jako by nikam nepatřily. Věří, že štěstí je tu jen pro druhé. Bojí se, aby nerušily, a domnívají se, že nemají právo na to, aby někam patřily.

To se netýká jen postavení v rámci rodiny. Tomáš nezná ony slavní šťastní lidi ve snu, nejsou to členové jeho rodiny. Zkušenost, kterou černá ovce získá v rodině, se pak uhnízdí hluboko v jejím prožívání vlastní hodnoty. Odtud se šíří do všech vztahů a danému člověku obecně vykazuje v životě místo ve stínu. Negativní zážitky s rodiči nebo sourozenci jsou do té míry formativní, že to může postihovat i přátelské svazky, partnerství a pracovní úspěch.

Tím nechci říci, že by černé ovce zcela všeobecně musely mít problémy v těchto sférách. Když se ale podíváme v konkrétních případech pozorněji, mnohdy zjistíme, že partneři, přátelé či povolání mají vlastně vyvažovací funkci. Mají v životě černé ovce „něco napravit“. Někdy je to znát na jakési nucenosti a nedostatku uvolněnosti ve vztazích a v povolání. Pocit, že se musí osvědčit, že musí zvládat vztahy nebo mít úspěch, dohánění ženy a muže s negativními rodinnými zkušenostmi ke křečovitosti.

Neříkám tedy, že by život černé ovce probíhal jen pochmurně a depresivně. K takovému vývoji také dochází, nicméně mnoho žen a mužů referuje o tom, že to často zvládají dobře a se svým životem jsou spokojeni, byť ovšem mají pocit, že se v některých obdobích musí hodně snažit, že jim nic nejde dobře od ruky, a možná pro ně také bývá těžké být sami nebo uspokojivě utvářet vztahy. Následky rodinného vyloučení tedy mohou být různé, ale stopy zanechává v každém případě.

# Od babičky k vnoučkovi

Vztah mezi rodiči a dětmi, s ničím nesrovnatelný, je jedním z důvodů toho, že se v této knize dočtete hlavně o vyloučení dítěte jeho rodiči. V rámci komplexního útvaru rodiny jsou nicméně ještě další konstelace, které vhánějí jednoho člena rodiny do role černé ovce.

Častým případem je nerovný přístup prarodičů k vnoučatům.

Hana (46 let) o tom vypravuje: „Že já sama jsem byla vždycky Popelkou ve srovnání se sestrou, na to jsem si časem zvykla. Ale opravdu mě zbolelo, když jsem si všimla, že moji rodiče mají očividně raději i dvě dcery mé sestry než mého syna. Pořád se mluví o těch dvou holkách, co řekly a udělaly a jak skvěle se vyvíjejí. Myslíte, že se matka aspoň jednou po telefonu zeptala, jak se má Jonáš? Vlastně pozor, při posledním telefonátu se na to zeptala. Ale hned jak jsem jí začala vyprávět něco ze školky, využila toho k tomu, aby zase začala horovat o svých milovaných vnučkách. Nechápejte mě špatně, jsou to milé dívenky, ale když neustále prožíváte, že vaše vlastní dítě zjevně nikoho nezajímá, je to přece jen bolestné.“

Taková zkušenost není nijak vzácná. Z Haniny první poznámky můžeme vyrozumět, že ona sama byla a je v roli outsidera vůči své sestře. Vyloučení a opomíjení teď postihuje i jejího syna Jonáše. Takříkajíc zdědil roli černé ovce. Jako by prokletí znevýhodněnosti tak nějak samozřejmě postihovalo i další generaci.

Ale jde přitom opravdu o vnoučata? Není to náhodou tak, že ono zásadní odmítání (mnohdy nevyslovené) ze strany rodičů se vztahuje na všechny sféry života černé ovce, na byt, na profesi, na partnera – a samozřejmě i na děti? To jsou potom „vnoučata druhé kategorie“. Ne proto, že by prarodiče měli něco konkrétního proti nim, ale proto, že vyloučení se týká všeho a všech v okolí černé ovce.

Vnoučatům však nijak nepomůže, že se dá jejich znevýhodňování považovat za pouhé „vedlejší škody“. S přibývajícím věkem zřetelně pocítí, že je rovněž postihlo vyloučení, jakým trpěli matka či otec. Když se nerovný přístup odrazí i v dědictví, vstupuje do hry ještě materiální složka. O této formě znevýhodňování bude ještě řeč. Na tomto místě jen upozornění: vyloučeným vnoučatům hrozí, že převezmou negativní životní pocit svých rodičů. Prarodiče nám sice nejsou tak blízcí jako matka či otec, ale přece jen jsme i ve druhé generaci ještě citliví na rodinnou stigmatizaci.

A jak to vypadá s opačnými případy? Existují také vyloučení otcové, matky či prarodiče, jimž se zbytek rodiny vyhýbá a vytěsňuje je na okraj? Jistěže dochází i k tomu. O několika takových osudech budu vyprávět. Liší se nicméně od velké skupiny „klasických“ černých ovcí. Když se nám nedostává uznání a přijetí, má to tím horší následky, čím dříve nás to v životě potká. Pokud dívka či chlapec vyrůstají s touto zkušeností, budou pro ně následky mnohem negativnější, než kdyby se to stalo dospělému.

To neznamená, že by se opakovaně nevyskytovali otcové a matky, kteří celá léta v rámci své rodiny živoří ve stínu. Zahánbenost touto situací a psychické soužení, které tím vzniká, mohou být nezměrné.

Ne vždy je snadné posoudit takové vyloučení. Co si kupříkladu pomyslíme o rodinách, jež izolují a vytěsňují na okraj otce, kteří je předtím po léta terorizovali, protože to byli opilci a násilníci? Copak si „někdo takový“ vysloveně nezasloužil, aby byl ze společenství vyloučen? Nebudeme snad blahopřát jeho manželce, že „prosadila“ rozvod? Nebudeme snad chápat děti, které přerušily všechn kontakt s takovým otcem? Z povrchního pohledu bude mnoho lidí souhlasit. Ale v principu se tu děje totéž jako u ostatních černých ovcí: vyloučení z rodinného společenství.

Příklad ukazuje, že si hodnocení nesmíme moc zjednodušovat. Já uvedu několik příkladů, v nichž si černé ovce „samy mohou“ za svou cestou do izolace. V naprosté většině případů nicméně nemají pocity viny u černé ovce reálný základ, nýbrž jsou to průvodní jevy jejich vyloučenosti.

V této souvislosti bych pro úplnost rád uvedl něco, u čeho jde rovněž o aktivní odsunutí člena rodiny. V době, kdy jsem pracoval jako pomocný lékař u Zdravotního úřadu Mnichov, jsem často prováděl návštěvy v bytech starších žen a mužů, jejichž sousedé si o ně buď dělali starosti, nebo si stěžovali na obtěžování zápachem. Vlasy mi někdy vstávaly hrůzou ze situace těchto osob, u nichž se ve většině případů ukázalo, že jsou dementní či zmatené. Aniž budu zabíhat do podrobností, mnohdy se naskytl obraz životních poměrů naprosto nedůstojných člověka. Zprvu mne ani nenapadlo, že by taková nebohá osoba mohla mít blízké příbuzné. Sotva jsem mohl uvěřit tomu, že v jednom případě bydlela dcera staré dámy, žijící v bytě plném odpadků a zaneseném špínou, v téže městské čtvrti. V telefonátu mne ujišťovala, že o neutěšeném stavu své matky nic nevěděla. Sousedka staré dámy však věrohodně prohlásila, že už dva roky dostává od oné dcery každý měsíc finanční obnos. Měla se občas „podívat na matku“, aby se tímto způsobem uniklo jejímu přijetí do drahého ústavu.

Jistě, finanční a sociální tíseň nedává mnoha lidem v některých životních fázích příliš velký prostor k jednání. Přesto na mne zapůsobil lidský rozměr těchto osudů, v nichž děti nechaly jednoho z rodičů jeho osudu bez veškeré péče. O ryze materiálně podmíněných důvodech pro vylučování členů rodiny bude v této knize ještě řeč v jiné souvislosti.

Podívejme se nyní na jednu specifickou konstelaci rodinného vyloučení: černá ovce mezi sourozenci. Nemám na mysli případy, v nichž se sourozenci a rodiče společně podílejí na tom, že se dcera či syn cítí jako rodinný příslušník

druhé kategorie. Mluvím tu spíše o vyloučenosti čistě v sourozenecké rovině. Lze si něco takového představit? Nepodílejí se na tom rodiče v každém případě, když se role černé ovce přiděluje?

V zásadě to tak je. Vliv rodičů však zřetelně ustupuje, když jsou staří, sešli nebo nemocní. Často teprve tehdy začne vylučování jedince mezi sourozenci. Ale také je možné, že role černé ovce rodiny už byla přidělena a jen se viditelně neprojevovala, protože si rodiče této tendence všimli a dítě podporovali, dokud toho byli schopni.

Jiná varianta, při níž se jeden ze sourozenců ocitá v roli černé ovce velmi časně, jsou rodiče bez zájmu. Jsou sice tělesně přítomní, ale buď nechtějí, nebo nejsou s to zasahovat do konfliktů svých dětí. V těchto případech je na prvním místě aspekt zanedbávání.

Okolnosti, za nichž se někdo stává černou ovčí ve své rodině, jsou nesmírně rozmanité. V mnoha případech to má plíživý vývoj a rodinné struktury vypadají dlouhou dobu bezproblémově. V jiných rodinách dochází velmi brzy k rozvratu a nedokážou poskytnout svým členům záštitu a bezpečí. Mnohdy to pak budí dojem, že rodina vysloveně „potřebuje“ nějakého otloukánka a obětního beránka, aby měla hromosvod na všechny nahromaděné negativní emoce.

V dosavadních případech bylo podnětem k tomu, aby se jeden ze sourozenců cítil jako ponižovaný a méně milovaný, většinou porovnávání s jinými členy rodiny, zejména se sourozenci. Nabízí se tedy otázka: Je myslitelné, aby se černou ovčí stal jedináček? V takovém případě se přinejmenším nemůže porovnávat se sourozenci, takže odpadá mučivá myšlenka „rodiče mají raději mou sestru či mého bratra“.

Jestliže rodiče poskytují svému jedinému dítěti pocit, že není plnohodnotným členem rodiny, toto dítě se samozřejmě velmi trápí. Tito lidé mají později mnoho otázek: „Co je na

mně špatného, že mě rodiče nemají rádi?“ – „Jaké by to bylo, kdybych měl či měla sestru nebo bratra?“ – „Proč si mě matka a otec vůbec pořizovali, když nevěděli, co si se mnou počít?“

Jsou to podobné otázky, jako mívají černé ovce. Nepochybně tu jde o principiální pocit nemilovanosti a ne tolik o hledisko odstrčenosti v porovnání se sourozenci. V prožívání dítěte však tvoří matka s otcem jednotu, alianci proti němu. Rodiče žijí společným životem, z něhož je dítě vyloučeno. Z toho hlediska tu vidíme opět konstelaci, v níž jeden člen rodiny zůstává mimo. V tomto smyslu samozřejmě existují i černé ovce, které vyrůstaly jako jedináčci.

A ať to celé ještě trochu vyhroτίme: Jak to vypadá s jedináčky samoživitelek a samoživitelů? Může i dítě osamělé matky či osamělého otce dojít k životnímu pocitu černé ovce?

Tady narážíme na skutečně důležitý princip. Jako nemilované a zanedbávané se může cítit i dítě, jehož rodič, který je sám vychovává, je odsouvá stranou. Co zde není, je aspekt odstrkování do pozadí ve srovnání s jinými členy rodiny. Rodinné společenství, které jednoho člena neakceptuje jako člena plnohodnotného, je tedy principiální znak vyloučenosti černé ovce. Jestliže podle starého rčení musí být k hádce vždy dva, pak pro černé ovce platí, že na to musí být vždy nejméně tři.

Pro toho, kdo byl adoptován nebo vyrůstal v sirotčinci, obvykle není „černá ovce“ životním tématem. Tito lidé vyprávějí o zkušenostech jiného druhu, které formovaly jejich dětství a mládí. U mnoha z nich je v popředí pátrání po fyzických rodičích, protože se snaží zodpovědět si otázku „Kdo jsem?“ na základě odpovědi na otázku „Odkud pocházím?“. Jiní možná trpěli poměry v dětském domově: zanedbáváním, nespravedlivostí, zneužíváním. Jsou to závažné a mnohdy traumatizující zkušenosti, jejichž vznik i význam pro jedincův život se však musí posuzovat jinak než okolnosti vývoje černé ovce.

# My si chceme taky hrát!

Jako samozřejmost chápeme, když někdo řekne, že vyloučenost bolí. Nepatřit ke společenství, být opuštěn, být v nevýhodě proti druhému, to podle našich životních zkušeností způsobuje bolesti. Bolí to jinak než nemocný zub nebo vymknutý prst u nohy, ale přesto mluvíme o bolestech. Totiž o duševních bolestech.

Této speciální bolesti z vyloučenosti jsme v posledních letech přišli na stopu díky několika studiím. Nejznámější z těchto výzkumných prací pochází od Kanadanky Naomi Eisenberger.<sup>1</sup> V roce 2003 měla následující nápad. Za speciálních pokusných podmínek (pomocí takzvané „funkční magneticko-rezonanční tomografie“) zkoumala změny v prokrvování určitých částí mozku. Tyto změny odpovídají aktivaci těchto oblastí mozku. Můžeme si to představit asi následovně. Nejdřív se udělá snímek celého mozku (trojrozměrný obraz). Pak se testované osobě něco ukáže – a vidíme (v barevném provedení), jak se aktivuje zrakové centrum. Když se probandovi přehrávají tóny či hudba, zaznamenává přístroj aktivitu v těch částech mozku, jimž přísluší zpracovávání toho, co slyší. Můžeme tedy barevně zobrazit reakci našeho mozku na určité podněty.

Paní Eisenberger si usmyslela něco zcela zvláštního. Kandidátovi testu bylo řečeno, aby se zúčastnil jednoduché videohry. Mohl při ní na obrazovce virtuální pálkou přihrávat právě tak virtuální míč dvěma spoluhráčům. Co však naše testovaná osoba nevěděla: oba druhé „hráče“ simuloval počítač. Po nějaké době, kdy se míčem dalo hrát sem tam mezi třemi hráči, se program přepnul. Kandidátovi testu už se míč nepřihrával. Pro něj to vypadalo, jako by ho „ti druzí dva“ nechtěli nechat hrát – vždyť si míčem pinkali jen mezi sebou a jeho nechali mimo.

---

1 Eisenberger, N. I., Lieberman, M., D., Williams, K. D.: Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science* v302, n5643 (2003), s. 290–292.

V této fázi pokusu se měřilo, které oblasti mozku se u naší testované osoby aktivovaly. A vida: zjistila se zcela jednoznačná aktivita v mozkovém centru bolesti! Kdybychom probandovi způsobili fyzickou bolest, byl by výsledek srovnatelný. Zkušenost vyloučenosti ze hry tedy skutečně způsobila měřitelnou bolestnou reakci.

Tělesná a duševní bolest tedy k sobě nemají daleko. Dokonce i v tak prosté a spontánní situaci, jako je tato simulovaná hra s dvěma neznámými spoluhráči, testovanou osobu bolelo, že byla vyloučena. Tuto bolest můžeme viditelně a v barvách předvést snímkem mozku. Lékařský výzkum může být nesmírně zajímavý!

Jestliže už v takovéto vyložené banální situaci, která je navíc pro testovanou osobu sama o sobě nevýznamná, vznikají z vyloučení bolesti, pak je jasné, že jde-li o odmítání a znevýhodňování v rodině, musí být duševní bolest ještě nepoměrně větší.

Všechny výroky, že jít životem jako černá ovce přece „není tak hrozné“, jsou na pozadí tohoto poznání nesmysl. Naopak: proklatě to bolí, být rodinným příslušníkem „druhé kategorie“. Duševní bolest nijak nezaostává za tělesnou, pokud jde o postižení celého života. A jako je velmi těžké snášet chronickou tělesnou bolest, tak i zkušenost, mnohdy celoživotní, že je člověk vyloučen z rodiny nebo v rámci rodiny znevýhodňován, bude černé ovce mučit, zatěžovat a bolet.

Malý, ale chytrý pokus Naomi Eisenberger nám jednoznačně vyjasňuje, že tu nemluvíme o nějakém „luxusním problému“. Mnoho černých ovcí, které sedávají naproti mně, se snaží problém samy před sebou bagatelizovat tím, že si namlouvají, že vyloučení z rodiny je nijak zvlášť nezatěžuje. Jistě, z leckterého vyprávění mám i já dojem, že by pro vypravujícího bylo lepší členům rodiny se vyhýbat. A přesto: tak jednoduše se chování v určité roli, které je v nás hluboce uloženo, opravdu nezbavíme. Ať chceme, či ne, bolí nás, když nesmíme hrát také!

## Rodina – výběhový model?

Po tolika negativních příkladech vylučování z rodiny a znevýhodňování v rodině by někoho mohlo napadnout, že by zcela zpochybnil rodinu jako společenskou instituci. Není lepší co nejdříve se od vlastní rodiny odpoutat? Vůbec na tento speciální vztah k rodičům a sourozencům nepřistoupit? Cožpak bychom si tím mnohé neušetřili? Dřív, než bych se stal v rodině černou ovčí, nechám raději všechno za sebou a najdu si lidi, kteří mne milují a akceptují takového, jaký jsem.

Ale jde to? Úvodem jsem napsal, že rodina nás nemine. Jestliže je to pravda, pak tedy proč? Proč bychom se nemohli prostě rozhodnout, že naše matka nebo otec nebo sourozenci už se nás netýkají, už nás nezajímají?

Než se budu věnovat této otázce, chtěl bych nejdřív probrat, co by vlastně měla znamenat „rodina“. V rodině nacházíme porozumění, můžeme cítit oporu a bezpečí. Je tu jeden pro druhého. Rodina znamená nebýt sám. Když se mi nedaří, když jsem nemocen, když jsem udělal nějakou hloupost, kdo je tu pro mne? Moje rodina. Mnozí z těch, kteří ve své rodině získali opačné zkušenosti, nechtějí něco takového ani slyšet. „Romantické, vzdálené realitě, nevěrohodné“ – tak zní hodnocení tohoto ideálu rodinné pospolitosti, pokud zcela osobní zkušenosti poskytly jiný, bezcitnější obraz rodiny.

A přesto právě vyrovnat se s tímto ideálem rodiny je pro všechny černé ovce bolestná, ale v mých očích nezbytná nutnost. Upřímně prosím, milé černé ovce: nepřistihly jste se už někdy samy při tom, jak závistivě hledíte na členy šťastnějších rodin? Nepocítily jste někdy dokonce potřebu jednomu z takových „slunečních ptáků“ jednu vlepit? A namítnout na pozitivní vyprávění o jejich rodinném štěstí, že si určitě jen „něco namlouvají“, když si rodinu tak „idealizují“? Pravda (pro někoho rovněž velmi bolestná) však zní: existují takové rodiny, které

svým členům poskytují bezpečí a přijetí, jsou jim oporou, mají pro ně porozumění a bezpodmínečné přijetí. Existují a my bychom měli mít radost, že existují. Měly by být pravidlem.

Ze zkušenosti však víme, že je velmi těžké radovat se z něčeho, co mají jiní, ale mně je to odepřeno. „Já to chci také“ a „já to druhému, který to má, nepřeji“ má k sobě hodně blízko.

Na tomto místě narážíme na důležitou otázku, která bude v úvahách o našem tématu ještě hrát velkou roli: Dokážu navzdory svým zkušenostem černé ovce zůstat u sebe, své historie a své bolesti? Nebo pošilhávám po těch, kteří „to mají lepší“ než já, závidím jim a navenek je znevažuji?

Gerta (48 let) je upřímná: „Rozumově samozřejmě vím, že mi to k ničemu není, když závidím druhým. Ale ono je zkrátka k nesnesení, když vidím, jak lehce a volně krácejí někteří lidé životem, protože vyrostli v rodinách, kde se o sebe lidé vzájemně starali a zajímali. Moje dobrá přítelkyně Sylvie je taková. Ta má pořád dobrou náladu, je aktivní a všechno zvládá. Však si s ní také velmi dobře rozumím, dokud ovšem nezačne zase horovat o své rodině. Ona má dobrý vztah se svými dvěma sestrami a s rodiči, jednou za několik týdnů se scházejí a každý týden si telefonují. Přitom mají i konflikty, ale potom si to vyříkají a je to v pořádku. Vždycky, když něco takového vypráví, snažím se radovat s ní, ale mám-li být úplně upřímná, nechci poslouchat o takových šťastných rodinách. To je opravdu nespravedlivé, že někteří mají takové štěstí a jiní ne. Sylviina pozitivní rodina zatěžuje naše přátelství od začátku, i když jí bych to do očí nikdy nepřiznala. Ale například bych se Sylvií nikdy nemluvila o svých vlastních rodinných starostech. Ona by přece nikdy nepochopila, jaké to je, když je člověk v rodině podřadný. O tom si radši promluvím s jinými přítelkyněmi, které na tom jsou v tomto ohledu jako já nebo obdobně.“

Gerta nepřeje Sylvii její rodinné štěstí. Cítí mezi ní a sebou propast – možná proto, že jí vskrytu či nevědomky závidí. Na

základě této nenávisti Sylvii znevažuje („ta by tomu nerozuměla“). Vztah mezi nimi, sám o sobě dobrý, je tím ohrožený. Gerta v tuto chvíli ještě nevidí, že tím, co zatěžuje jejich přátelství, není Sylviino štěstí, ale její vlastní neštěstí, nebo lépe řečeno způsob, jakým k němu přistupuje. Kdyby se Gerta dokázala upřímně radovat se svou přítelkyní, až jí bude zase nadšeně vyprávět o rodinných srazech, mohlo by dojít i ke sblížení potřebnému k vyprávění o Gertiných vlastních, mnohem méně radostných zážitcích. Teprve tehdy by Gerta zjistila, jestli pro to Sylvie opravdu nemá porozumění. A třeba by pak poprvé získala zkušenost s tím, že někdo, kdo vyrostl ve šťastnějších poměrech, může chápat, jak je u srdce druhému, který je ve své rodině vyloučen či znevýhodňován. Tomuto sblížení v přátelském vztahu nebrání Sylvie, ale Gerta. Zlomovým bodem je v tomto příběhu ona vcelku nevinně znějící větička „Kdyby se Gerta dokázala upřímně zaradovat se svou přítelkyní...“ Praxe ukazuje, že neexistuje nic těžšího!

Abychom se mohli z celého srdce radovat s někým, kdo je na tom lépe než my, kteří máme smutnou historii, k tomu je třeba mnohého. Především je k tomu zapotřebí jedné věci, s níž se v této knize častěji setkáme jako s důležitým bodem: distance. Myslím tím zejména odstup od vlastní zkušenosti, z níž dosud rozvíjím svůj pohled na věci. Teprve když se dokážu poněkud vymanit z tohoto zapletení, do něhož jsem se jako černá ovce dostal, teprve tehdy na tom budu tak, že nebudu muset neustále znevažovat jiné, kteří to mají lepší. Jak toho dosáhnout, to nemá být na tomto místě tématem, ale později o tom ještě obsírně promluvíme.

O co mi tu jde, je následující: Z pohledu černé ovce je úplně normální a pochopitelné, že štěstí druhého člověka ji „stahuje dolů“. Ale stejně jasné je i to, že s takovým stanoviskem natrvalo nikam nedojdeme.

Co se zlepší tím, že druhému nepřeji jeho štěstí nebo mu nepřejícně závidím? Moje vlastní soužení se tím nezmenší. A ta