JEDOVATÉ MINDRÁKY
Jak si sami ničíme cestu ke štěstí

KLONY ÚTOČÍ!
Kdy vědci zkopírují člověka?

25 Kč

Číslo 50 / XV 8. prosince 2016 / **25 Kč** / Slovensko 1,29 € / předplatné 19 Kč

Instinkt

+ TV PROGRAM

Hynek ČERMÁK

O ZACHYCENÍ **ŽENSKÉ KRÁSY,** HOLUBIČÍ POVAZE A VEDENÍ SYNA KE **SKUTEČNÉ MUŽNOSTI**

PROKLETÍ PLEŠATÉ ZPĚVAČKY
Je Sinéad O'Connor šílená, nebo jí nepřál osud?

DOBRAČKY NA ZHROUCENÍ
Co některé ženy nutí spasit darebáky?

ABY BYL CHLAP SPOKOJENÝ, MUSÍ UMĚT BOJOVAT

FOTO: TOMÁŠ NOSIL

9 771213 774002 50

LASKAVOST, KTERÁ UBLIŽUJE

Máte tendenci zachraňovat všechny kolem sebe? Možná máte obrovské srdce, třeba ale trpíte spasitelským komplexem. I pomoc může někdy nadělat víc škody než užitku.

text: **Veronika Kratochvílová** / foto: **iStock / Getty Images**

Může to být vaše matka, váš partner, učitelka vašeho dítěte, soused nebo vy sami. Mimořádně „hodní" lidé, kteří mají tendence tahat druhé z průšvihu, být neustále k dispozici a bezmezně pomáhat, se vyskytují kolem nás v nejrůznějších podobách. To, že se někdo snaží pomáhat druhým, nemusí však vždy vycházet přímo z jeho morálních pohnutek, ale může za tím být potřeba být oceněn a zvednout si sebevědomí.

Problémy nastávají, pokud se z touhy tahat ostatní z průšvihu stane posedlost. Výrazy jako syndrom pomocníka, spasitelský komplex nebo mesiášský syndrom se v terminologii odborníků na duševní zdraví objevují poměrně často. A i když se nejedná o oficiální diagnózu, v praxi se s nimi setkávají běžně.

Záchranářka na plný úvazek

Pohledná a finančně zajištěná vysokoškolačka Simona (34) vzbuzovala ve svém okolí odjakživa dojem, že má smůlu na muže. Jeden byl alkoholik, druhého sužovaly vleklé zdravotní obtíže a její poslední vážný vztah skončil tím, že ji partner okradl. „Měla jsem bokem nějaké peníze na spořicím účtu. A jelikož hesla k internetovému bankovnictví mám automaticky uložená v počítači, tak k nim měl přístup i Jiří," vzpomíná.

Od začátku přitom věděla, že přítel bude problémový. „Viděla jsem, že není moc k práci, rád si přihne a pro nadávku nebo další hrubosti taky nechodí daleko. Každý jsme navíc měli jiný okruh zájmů a naši přátelé se pohybovali v naprosto odlišných sociálních bublinách. Doufala jsem ale, že když mu poskytnu dokonalé zázemí, dám mu dostatek lásky a bude nám spolu fajn, tak všechno může klapat." Jenže neklapalo. A to i přesto, že Simona byla skutečně trpělivá.

A měla tendenci Jiřímu odpouštět. „Rozešla jsem se s ním, ale už po týdnu mi po něm začalo být strašně smutno. Začala jsem ho přemlouvat, aby se ke mně vrátil. A přitom já jsem byla ta, která měla právo cítit se ublížená," popisuje své rozporuplné pocity. Když si Jiří do dvou měsíců od jejich rozchodu našel novou partnerku a na volání Simony nereagoval, zhroutila se. A vyhledala pomoc odborníka.

Chyba je ve mně

„Cítila jsem se podvedená a zklamaná. Tolik jsem Jiřímu pomáhala, starala se o jeho pohodlí – a on se mi nakonec

SE ZACHRÁNCI OPATRNĚ! Lidé, kteří přehnaně pečují o jiné, jim tak mohou někdy paradoxně ubližovat, varuje sexuoložka Renáta Androvičová.

FOTO: JAKUB STADLER

odvděčil tím, že mě okradl a odešel k jiné," vzpomíná. Už po několika sezeních s psychologem si ale uvědomila: „Chyba nebyla jen v něm, ale i ve mně."

Že si Simona záměrně vybírala komplikované muže, vycházelo z její potřeby cítit uznání a být někomu prospěšná.

Vyrůstala v neúplné rodině jen s matkou a mladším bratrem. Celý život se cítila nepotřebná a přehlížená. Když pak vystudovala vysokou školu a našla si práci, zatoužila být užitečná a důležitá. A vybírala si muže, které „zachraňovala".

Že si Simona vybírala komplikované muže, vycházelo z její potřeby cítit uznání a být někomu prospěšná.

Podle Renáty Androvičové z Laboratoře evoluční sexuologie a psychopatologie v Národním ústavu duševního zdraví je mezi zdravým altruismem a bezmezným obětováním se zásadní rozdíl v motivaci. „Když se někdo snaží přehnaně pomáhat druhým, nemusí to ještě vycházet přímo z jeho morálních pohnutek, ale je pravděpodobné, že za tím stojí třeba touha po ocenění nebo potřeba zvýšit si vlastní sebevědomí," říká. V extrémních případech si „zachránce" sytí své vlastní potřeby na úkor zachraňovaného.

Mít druhého v moci

Spasitelský komplex lze pozorovat v různých rovinách mezilidských vztahů. Mezi rodiči a dětmi, přáteli, kolegy v práci či partnery. „Jde o nevyrovnaný vztah, kdy jeden z partnerů je spíš dominantní a druhý submisivní… Pro daného člověka to může signalizovat fakt, že prozatím není schopen mít vztah, pokud druhého nemá pod kontrolou," vysvětluje Androvičová. Pasuje-li se totiž jeden z partnerů do role zachránce bezmocného, stává se sám zdánlivě mocným. A právě tento prožitek moci a nadvlády je obvykle i klíčovým cílem.

Lidé žijící v takových vztazích často kopírují vzorce partnerského chování svých rodičů, u kterých byl kladen silný důraz na hierarchii a nepoměr sil. To ale zároveň nemusí platit u všech sourozenců. „Nesmíme zapomínat, že člověk je soubor genetiky i výchovy. Otázka, zda je něco způsobeno geneticky, nebo výchovou, nikdy nebude mít jednoznačnou odpověď," říká doktorka Kateřina Klapilová, vedoucí Laboratoře evoluční sexuologie a psychopatologie v Národním ústavu duševního zdraví.

Falešná matka Tereza

Tomáš i Petr se svou matkou Irenou celý život skvěle vycházeli. Jejich vztahy nerozhodila ani puberta, ani další fáze dospívání. „Vzpomínám si na den, kdy jsem k nim poprvé přišla. Bylo dokonale naklizeno, navařeno, napečeno. Maminka běhala kolem stolu a všem podstrojovala," vzpomíná na návštěvu u tchyně Andrea, která se po pětileté známosti provdala za Tomáše.

„Když jsme spolu chodili, byla skvělá. Kdykoli jsme s Tomem jeli třeba na hory nebo na nějakou oslavu, nabalila nám

s sebou spoustu jídla, zajímala se, co budeme dělat, a vypadala, že má radost, že se dobře bavíme," pokračuje Andrea.

Po svatbě se však hodně změnilo. Tomášova máma začala být ve své tendenci pomáhat mladým ještě vehementnější. „Pořád nám nosila nějaké dárky, když třeba viděla, že mám plný koš, šla ho vynést. Žehlila prádlo… Když se Tomáš zmínil, že jsem nemocná, do hodiny přijela s medem a citrony a začala mě kurýrovat," popisuje Andrea.

Nejhorší to prý bylo, když otěhotněla: „Volala mi i třikrát denně, jestli s něčím nepotřebuju pomoct…" Chování tchyně jí vadilo stále víc. Promluvila o tom s manželem, a ten to řekl tchyni. Chvíli se sice cítila dotčeně, ale nakonec slíbila, že se pokusí přistoupit na určitá pravidla.

Skrytý sadomasochismus?

Německý psychoanalytik Wolfgang Schmidbauer, který napsal knihu Syndrom pomocníka, říká, že „spasitel" si instinktivně vybírá slabé jedince, na nichž může svou moc uplatnit, protože si pak připadá silnější. Zároveň se také vyhýbá prožívání vlastního života a identifikuje se se svým blízkým, kterému pomáhá.

Podle sexuoložky Renáty Androvičové může komplex zachránce a jeho přirozeného doplňku „hříšníka" nebo „potřebného" souviset někdy také se sadomasochismem. V některých případech podle ní není možné řešit problém pouze v nesexuální sociální rovině, ale je nutno jej uchopit i sexuologicky. „Například žena, která píše sadistickému vrahovi do vazby, často tvrdí, že ho chce zachraňovat a že jde o akt křesťanské lásky, ale ve skutečnosti se pokouší o navázání erotického vztahu. Ta samá žena pak může agresivně jednat s kolegyněmi v práci a připadat jim ne jako zachránkyně, ale jako potížistka," vysvětluje.

Mecenáška

Dvaatřicetiletá Tereza naplňuje ve svých osobních vztazích prakticky stále stejný vzorec. Živí domácnost, platí účty a je oporou ve většině praktických záležitostí pro své rozervané partnery. „Můj první vážný vztah vypadal tak, že jsem šest let živila chlapa, který se doma kopal do zadku a přemítal o své dráze výtvarníka, která se jaksi nikdy nezrealizovala," popisuje. Její současný vztah se od toho popisovaného příliš neliší. „Už několik let žiji se spisovatelem, který sice občas složí

VŠE PRO OSTATNÍ. Pan Stevens (Anthony Hopkins), dlouholetý majordomus na panství Darlington, zasvětí celý život službě svému pánovi. I osobní vztahy musí jít stranou. Na snímku se slečnou Kenton (Emma Thompson).

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Znaky spasitele

- Nečeká na volání o pomoc, ale zachraňuje aktivně sám.
- Vyhýbá se prožívání vlastního života a identifikuje se se svým blízkým, kterému pomáhá.
- Často se cítí unaven, protože na „záchranu" svých přátel či partnera vydá většinu své energie.
- Touží po kladném přijetí a pochvale.
- Instinktivně si vybírá slabé jedince.
- Obává se projevit pocity vzteku, napětí a zejména nechce být označen za sobce.
- Potřebuje pocit, že druzí bez jeho péče nepřežijí.

Podle psychoanalytika Wolfganga Schmidbauera a jeho knihy Syndrom pomocníka

INZERCE

MATKA TEREZA patří k příkladům kladných spasitelů.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

nějakou tu báseň, ale to je tak všechno. Zatímco já jsem vedle něj dostudovala, zvládám náročnou práci, a k tomu se realizuji i v dalších věcech," dodává mladá ekonomka.

Podobný „materiál" si prý vybírala odjakživa a sama pro sebe si našla jasnou definici, proč tomu tak je. „U lidí je pro mě zkrátka stěžejní emocionální stránka.

Vztahy spasitelů a hříšníků mohou mít velmi kruté dopady a takové páry se nezřídka uštvou, aniž by vůbec pochopily, o co mezi nimi jde.

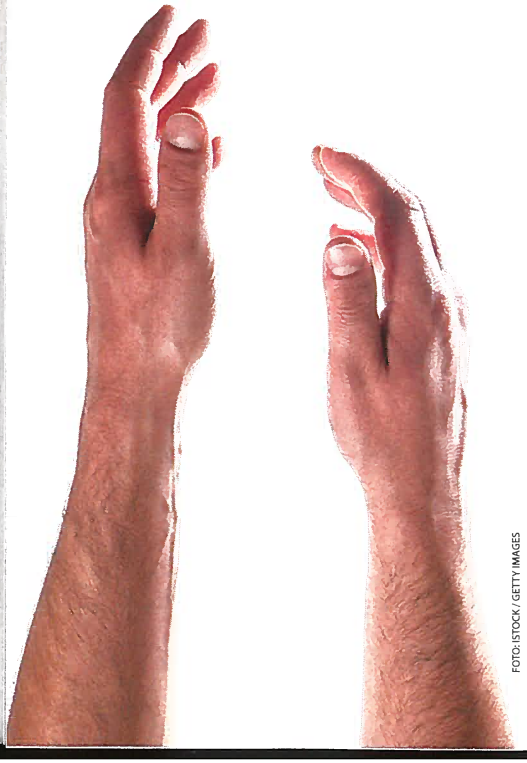

FOTO: ISTOCK / GETTY IMAGES

A obvykle platí, že čím komplikovanější a zvláštnější muž, tím lépe, i když v té praktické rovině to s nimi zkrátka skřípe," říká. Jako náhodu nevnímá ani fakt, že většina z jejích partnerů v minulosti řešila nějaké vážné psychické problémy, především deprese. „Nevím, jestli takové lidi k sobě přitahuji, nebo jich je v dnešní době velká koncentrace. Faktem ale je, že mi asi vyhovuje mít vedle sebe někoho, kdo je tak trochu messed up, protože mám pocit, že čím víc problémů s někým sdílíme, tím pevnější si spolu vytváříme pouto. Mám prostě potřebu mít vedle sebe někoho doslova na život a na smrt," doplňuje.

Tereza je prý smířená s tím, že její vztahy nebudou úplně standardní a snadné, pro jinak založené prý ani není stavěná. „Neříkám, že to čas od času není náročné. Bez peněz a jisté formy jistot se v dnešní době prostě obejít nedá. A když člověk všechny tyhle věci dlouhodobě zajišťuje sám, tak ho to prostě vyčerpá. Jenže já vím, že za to získávám kompenzaci, která mi za všechny ty trable stojí," uzavírá.

Jak si můžeme pomoci?

Příčin vzniku mesiášského komplexu i podob může být mnoho. „Je potřeba mít na paměti, že když dva dělají totéž, nemusí to být totéž, a naopak: stejná pohnutka může vyústit ve velmi odlišná chování. Není tedy možné házet všechny ‚spasitele' do jednoho pytle," zdůrazňuje Androvičová.

Pokud má člověk pocit, že s ním cloumá nějaký „spasitelský" mechanismus, a neví, co s tím, vyplatí se vyrazit na cestu sebeobjevování, se kterou mu mohou pomoci odborníci. „Samotná potíž nespočívá v tom, že má člověk méně obvyklou osobnost či sexualitu, ale spíš v tom, že si nerozumí, a straní se tak vlastní přirozenosti. Čím víc ji bude zašlapávat do země, tím impulzivněji se mu pak bude vracet a nahlodávat jeho vztahy. Vztahy spasitelů a hříšníků, kontrolujících a kontrolovaných, mohou mít velmi kruté dopady a nezřídka se tito dva uštvou, aniž by vůbec kdy pochopili, o co mezi nimi jde," varuje doktorka Klapilová. Zašlapávání vlastních motivů do země souvisí i se sociálními tlaky. Říct, že chceme někoho zachránit, je podle odborníků přece snazší než pochopit a uznat, že si třeba přejeme silně subdominanční vztahy: „Na vědomé úrovni může být akceptace vlastní osobnosti či sexuality tak těžká a problematická a sociální tlaky tak velké, že si svoje skryté pohnutky raději racionalizujeme, přikrášluje a děláme společensky přijatelnými," shrnuje sexuoložka Androvičová. ■