

NEURÓZA A LIDSKÝ RŮST

Zápas o seberealizaci

KAREN HORNEYOVÁ

2. vydání

Stanislav Juhaňák – TRITON

Kapitola 2

Neurotické nároky

Neurotik se při své honbě za slávou dostává na šikmou plochu fantazie, nekonečna, neomezených možností. Na první pohled se může zdát, že vede „normální“ život jako člen své rodiny a společnosti, chodí do práce a účastní se mimopracovních aktivit. Žije však ve dvou světech, aniž by o tom věděl nebo byl alespoň schopen rozlišit stupeň této rozpolcenosti. Žije tajný soukromý život a život oficiální, které se navzájem neslučují. Opět připomínám pacientův výrok, který jsem citovala v minulé kapitole: „Život je strašný, je tak plný reality!“

Bez ohledu na to, jakou averzi cítí neurotik ke konfrontaci s realitou, realita se mu sama vnucuje dvěma způsoby. Ať má neurotik jakékoli nadání, zůstává svou podstatou stejný jako všichni lidé – musí se vypořádat s obecně lidskými omezeními i se značnými individuálními potížemi. Bytost, kterou ve skutečnosti je, se neslučuje s jeho božským obrazem. Ani realita, která ho obklopuje, s ním nezachází jako s božskou bytostí. I pro něho platí, že hodina má šedesát minut; musí stát ve frontách jako kdokoli jiný; taxikář nebo šéf se k němu chovají jako k obyčejnému smrtelníkovi.

Jedna pacientka si vybavila drobnou příhodu ze svého dětství, která pěkně ukazuje, co pacient považuje za špatné zacházení. Byly jí tři roky a při denním snění si představovala, že je pohádková královna, když ji náhle strýc zvedl a žertem řekl: „Ty máš ale špinavý obličej!“ Nikdy nezapomněla na svůj

bezmocný vztek způsobený tou urážkou. Takový člověk musí téměř nepřetržitě čelit matoucím a bolestným rozporům. Co s nimi? Jak si je vysvětluje, jak na ně reaguje, jak se je snaží odstranit? Protože jeho vlastní pocit velikosti je nedotknutelný, nemůže dělat nic jiného než dojít k závěru, že se světem není všechno v pořádku. Měl by být jiný. A tak místo toho, aby skoncoval se svými iluzemi, prezentuje světu svůj požadavek. Má právo, aby s ním ostatní lidé nebo osud zacházeli v souladu s jeho velikášskými představami o sobě. Každý by měl posloužit jeho iluzím. Cokoli jiného je nefér. Má právo na lepší zacházení.

Neurotik má pocit, že má nárok na zvláštní pozornost, pochopení a projevování úcty od ostatních. Tyto nároky na zvláštní projevování úcty jsou dostatečně pochopitelné a někdy i dostatečně zřejmé. Jsou však pouze částí obsáhlejšího požadavku – aby byly uspokojovány nebo náležitě respektovány potřeby plynoucí z jeho zábran, obav, konfliktů a zvolených řešení. Cokoli neurotik cítí, myslí si a dělá, by také nemělo mít žádné nežádoucí následky. V podstatě to znamená požadavek, aby se na něho nevztahovaly psychické zákonitosti. Proto si nemusí přiznávat, že má potíže, a ani je nemusí nijak měnit. Není pak už jeho věcí, aby se zabýval svými problémy, je na druhých, aby se postarali o jeho klid.

Německý psychoanalytik Harald Schultz-Hencke byl jedním z prvních psychoanalytiků, kteří rozeznali neurotické požadavky. Nazýval je *Riessenansprüche* (gigantické nároky) a připisoval jim zásadní roli v neuróze.¹⁵ I když sdílím jeho názor, že jsou důležité, mé pojetí se v mnohém liší. Myslím si, že termín „gigantické nároky“ je nešťastný. Je zavádějící, protože naznačuje, že nároky jsou přehnané co do obsahu. Pravdou je, že v mnoha případech jsou tyto nároky nejen přehnané, ale i naprosto fantastické. Jiné se však jeví jako docela rozumné. Zaměříme-li se na přemrštěný obsah nároků, obtížněji pak u sebe i u druhých rozeznáme ty nároky, které se zdají být rozumné.

15 Harald Schultz-Hencke, *Einführung zur Psychoanalyse*.

Představme si například podnikatele podrážděného tím, že vlak jede v jinou dobu, než by se mu to hodilo. Jeho přítel ví, že nejde o nic důležitého, a naznačí, že podnikatel je příliš náročný. Podnikatelovou reakcí bude další rozhořčení. Přítel neví, o čem mluví. On je přece zaneprázdněný člověk a má právo chtít, aby vlak vyjížděl v přijatelnou dobu.

Jeho přání je zajisté opodstatněné. Kdo by nechtěl, aby se vlak přizpůsobil jeho rozvrhu? Na to si však nemůžeme *činit nárok*. Dostáváme se k jádru věci: *přání či potřeba, samy o sobě pochopitelné, se stávají nárokem*. Jeho nenaplnění je pocítováno jako nespravedlivá frustrace, jako urážka, kvůli níž máme právo cítit se rozhořčeně.

Rozdíl mezi potřebou a nárokem je jasný. Jestliže však psychické spodní proudy přeměnily jedno ve druhé, dojde k situaci, kdy si neurotik nejen neuvědomuje rozdíl mezi nimi, ale cítí skutečnou averzi vůči rozpoznání rozdílu mezi nimi. Mluví o pochopitelném či přirozeném přání, i když má ve skutečnosti na mysli požadavek. A osobuje si právo na mnoho věcí, o kterých by mu jen trochu zdravý rozum mohl říci, že nikde není psáno, že na ně má nárok. Mám na mysli například pacienty, kteří se silně rozhořčí, dostanou-li pokutu za špatné parkování. Znovu opakují, přání „aby mi to vyšlo“ je naprosto pochopitelné, ale nikdo si nemůže činit nárok na to, aby byl výjimkou. Není pravdou, že by tito lidé neznali pravidla. Ale argumentují tím (jestli o tom vůbec přemýšlejí), že ostatním to prochází a že je tedy nefér, aby oni byli přistiženi.

Z těchto důvodů se zdá být vhodné mluvit prostě o iracionálních nebo neurotických nárocích. Jedná se o neurotické potřeby, které jedinec bezděky přeměnil v nároky. Jsou iracionální, protože předpokládají právo, nárok, který ve skutečnosti neexistuje. Jsou, jinými slovy, přehnané již tím, že jsou prezentovány jako požadavky, namísto aby si neurotik uvědomil, že se jedná jednoduše o neurotické potřeby. Jednotlivé obsahy nároků, které si jedinec činí, se podle příslušné neurotické struktury liší. Obecně lze však říci, že pacient si činí nárok na všechno, co je pro něho důležité – na naplnění všech příslušných neurotických potřeb.

Hovoříme-li o náročném člověku, máme obvykle na mysli jeho požadavky na jiné lidi. Mezilidské vztahy vskutku tvoří jednu z důležitých oblastí, do které neurotik směřuje své neurotické požadavky. Ale velmi bychom podcenili škálu nároků, kdybychom je na tuto oblast omezili. Stejně tak jsou zaměřeny na lidmi vytvořené instituce, a dokonce na život sám.

V souvislosti s mezilidskými vztahy je takový celkový požadavek dobře vidět na případu pacienta, který navenek vystupoval spíše plaše, uzavřeně. Nevěděl o tom, trpěl všeprostupující nehybností a jeho útlum mu bránil čerpat z vlastních zdrojů. „Svět by mi měl sloužit,“ říkal, „a neměli by mě obtěžovat.“ Stejně komplexní nároky měla jedna žena, která se ve skrytu duše obávala svých pochybností o sobě samé. Cítila právo na to, aby všechny její potřeby byly naplněny. „Je nemyslitelné,“ říkala, „aby muž, po kterém chci, aby se do mě zamiloval, tak neučinil.“ Její nároky se původně objevily v oblasti náboženství: „Vše, za co se modlím, je mi dáno.“ V jejím případě nabral nárok opačný směr. Protože nesplnění přání by znamenalo nemyslitelnou porážku, držela většinu svých přání pod kontrolou, aby neriskovala „neúspěch“.

Lidé s potřebou mít vždy *pravdu* si činí nárok na to, aby je nikdo nekritizoval, nepochyboval o nich a nezpochybňoval je. Ti, které žene touha po moci, cítí oprávnění vyžadovat od ostatních slepou poslušnost. Jiní lidé, pro které se život stal hrou, jejímž cílem je dovedně manipulovat s druhými, se cítí oprávnění dělat z druhých hlupáky, a na druhé straně vyžadují, aby nikdo nedělal hlupáky z nich samých. Lidé, kteří se bojí čelit svým konfliktům, cítí v souvislosti se svými problémy nárok „aby mi to prošlo“, „abych to nějak obešel“. Člověk, který ostatní agresivně využívá, zastrašuje je a něco jim namlouvá, ponese nelibě, budou-li druzí trvat na čestném jednání. Arogantní, pomstychtivý člověk poháněný touhou urážet ostatní, který však přesto potřebuje jejich uznání, si činí nárok na „imunitu“. Ať se dopustí na druhých čehokoli, cítí nárok na to, aby to nikomu z nich nevadilo. V jiné verzi se týž požadavek stává nárokem na „pochopení“. Člověk si činí nárok na porozumění bez ohledu na to, jak mrzoutsky

a podrážděně se chová. Člověk, pro kterého je univerzálním řešením „láska“, transformuje svou potřebu v požadavek na na-prostou a bezpodmínečnou oddanost. Uzavřený, evidentně nenáročný člověk trvá na jiném právu: nebýt obtěžován. Má pocit, že po druhých nic nechce, a proto má právo, aby ho nechali na pokoji bez ohledu na to, o co se jedná. „Nebýt obtěžován“ obvykle znamená nepodléhat kritice a očekávání druhých a nemuset se o nic snažit – i kdyby to bylo v jeho zájmu.

To by mohlo jako dostačující ukázka neurotických nároků působících v mezilidských vztazích stačit. V méně osobních situacích nebo v souvislosti s institucemi převládají nároky s negativním obsahem. Například výhody vyplývající ze zákonů a nařízení považuje neurotik za samozřejmé, ale cítí se podveden, když se pro něho stanou nevýhodnými.

Stále jsem vděčná za příhodu, která se mi stala během války, protože mi otevřela oči, co se týče mých nevědomých nároků a tím i nároků druhých lidí. Vracela jsem se z návštěvy Mexika a nedostala jsem se v den svátku Božího těla do letadla. Přednost dostali jiní. Přestože si myslím, že tato opatření jsou principiálně opodstatněná, uvědomila jsem si, že se rozčiluji, když se vztahují na mě. Dráždila mě představa tří dnů strávených ve vlaku při cestě do New Yorku a padla na mě únava. Veškerá zlost vyvrcholila smířlivou myšlenkou, že to může být zvláštní znamení prozřetelnosti, protože by se třeba mohlo něco stát s letadlem.

Tehdy jsem si náhle uvědomila směšnost své reakce. Když jsem se nad tím zamyslela, spatřila jsem své požadavky: zaprvé, být výjimkou; za druhé, těšit se zvláštní pozornosti prozřetelnosti. Od této chvíle se celý můj postoj k jízdě vlakem změnil. Neznamenal to pro mne menší nepohodlí spojené s několika dny a nocemi v přeplněném vlaku. Už jsem ale necítila únavu, a dokonce se mi celá cesta začala líbit.

Domnívám se, že každý by mohl přispět obdobným zážitkem, který zaznamenal u sebe nebo u druhých, a rozšířit tak mou zkušenost. Kupříkladu problémy, které mají mnozí lidé při sledování dopravního značení – ať už jako chodci, nebo jako řidiči – často vyplývají z jejich nevědomého protestu proti dopravním

nařízením. Jich samotných by se pravidla týkat neměla. Jiní protestují proti „nestoudnosti“ banky, která je upozorňuje, že překročili účet. Také velké obavy ze zkoušek nebo neschopnost se na ně připravit mají svůj původ v požadavku, aby je člověk nemusel skládat. Stejně tak rozhořčení nad špatným představením může pocházet z pocitu, že mám nárok na prvotřídní zábavu.

Požadavek výjimečnosti platí i v souvislosti s přírodními zákony psychickými i fyzickými. Je úžasné pozorovat, jak jinak inteligentní člověk hloupne, jde-li o pochopení neúprosné kauzality psychických dějů. Mám na mysli zcela samozřejmé souvislosti, jako jsou tyto: chceme-li něčeho dosáhnout, musíme tomu věnovat úsilí; chceme-li být nezávislí, musíme se pokusit převzít za sebe odpovědnost. Nebo: budeme-li arogantní, budeme i zranitelní. Nebo: pokud nemilujeme sami sebe, nedokážeme uvěřit, že nás milují ostatní, a musíme být nutně podezřívaví vůči každému projevu lásky. Pacient konfrontovaný s působením kauzality se někdy začne hádat, je zmatený nebo se snaží uhýbat.

Tento postoj způsobuje mnoho faktorů.¹⁶ Na prvním místě si musíme uvědomit, že pochopení vztahů mezi příčinou a následkem pro pacienta znamená konfrontaci s nutností vnitřně se změnit. Každý neurotický faktor je samozřejmě vždy obtížné změnit. Navíc mají, jak jsme již viděli, mnozí pacienti intenzivní nevědomou averzi k tomu, aby si uvědomili, že jsou vystaveni *jakékoli* zákonitosti. Již při samotných slovech „pravidla“, „zákonitosti“ nebo „omezení“ se jim může dělat nevolno – jestliže k nim jejich význam vůbec pronikne. Ve svém soukromém světě neznají žádná omezení. Poznání jakékoli zákonitosti, která se na ně vztahuje, by je tak vyhnalo ze vzdušných zámeků do reality, kde by byli vystaveni stejným přírodním zákonům jako každý jiný. Potřeba eliminovat ze života zákonitosti se mění v nárok. Při analýze se to projevuje v pocitu, že pacient má nárok vyhnout se nutnosti změny. Proto nevědomě odmítá uznat, že chce-li být

16 Sr. kapitola 7 – proces psychické fragmentace a kapitola 11 – averze vůči jakékoli změně u rezignovaného člověka.

nezávislý, méně zranitelný nebo schopný uvěřit, že je milován, musí změnit své postoje.

Nejabsurdnější jsou jisté tajné nároky směřované k životu obecně. Jakékoli pochybnosti o iracionální podstatě nároků tady musí jít nutně stranou. Poznání, že i pro něho samého má život hranice a je nejistý, znamená pro neurotika přirozeně otřes. Že ho osud může kdykoli postihnout nějakou nehodou, neštěstím, nemocí nebo smrtí – a zničit jeho pocit všemocnosti. Protože v takových případech (opakují starou pravdu) se dá dělat jen málo. Dokážeme se dnes vyhnout některým smrtelným rizikům a jsme schopni pojistit se proti finančním ztrátám spojeným se smrtí. Ale nedokážeme smrti zabránit. Protože neurotik jako lidská bytost není schopen nejistotě svého života čelit, vytváří si požadavek nezranitelnosti, nenapadnutelnosti, nárok, aby štěstěna stála vždy na jeho straně, život byl snadný a prostý utrpení.

Požadavky vůči životu samotnému nelze na rozdíl od nároků působících v mezilidských vztazích účinně prosadit. Neurotikovi s těmito požadavky nezbývá nic jiného než dvě věci. Může v duchu popřít, že by se mu něco mohlo stát. V tomto případě má sklony k bezstarostnosti – půjde ven do mrazu s chřipkou, neučiní žádná opatření, když mu hrozí infekce, nebude se nijak chránit při pohlavním styku. Bude žít, jako by nikdy nemohl zestárnout nebo zemřít. Je-li zasažen nepřízní osudu, znamená to pro něho samozřejmě otřesnou zkušenost a může zpanikařit. I když jeho zážitek může být jakkoli triviální, otřese jeho pyšnou vírou ve vlastní nedotknutelnost. Někdy se dostane do dalšího extrému a je vůči životu nadměrně opatrný. Nemůže-li se spolehnout na to, že jeho nároky na nezranitelnost budou respektovány, pak se může stát cokoli a na nic nelze spoléhat. To ale neznamená, že se vzdal svých požadavků. Spíše to znamená, že se nechce vystavovat dalšímu poznání, poznání marnosti těchto nároků.

Jiné postoje k životu a osudu vypadají přijatelněji. Ale jen do té doby, než rozpoznáme nároky, které se za nimi skrývají. Mnozí pacienti přímo či nepřímě vyjadřují rozladění nad tím, že mají potíže. Hovoří-li o svých přátelích, poukází na to, že přestože

jsou všichni také neurotici, ten má lepší společenské postavení, tamten má větší úspěchy u žen, onen je agresivnější, více si užívá života. Tyto stížnosti jsou sice marné, nicméně pochopitelné. Každý neurotik trpí koneckonců svými osobními potížemi, a proto se mu jako nejžádoucnější jeví zbavit se právě těchto problémů. Pacientova reakce na soužití s kterýmkoli z těchto lidí, „kterým je co závidět“, však ukazuje na závažnější proces. Dostane totiž někdy náhle například chřipku nebo propadne malomyslnosti. Budeme-li sledovat jeho reakce, objevíme zdroj jeho potíží v nekompromisním požadavku, že by vůbec neměl mít problémy. Má právo, aby byl celkově lépe vybaven než ostatní. Navíc má právo nejen se vyhnout osobním problémům, ale i kombinovat v sobě vynikající vlastnosti těch, které zná osobně nebo řekněme z filmového plátna. Pokoru a inteligenci Charlese Chaplina, lidskost a odvalu Spencera Tracyho, dokonalou mužnost Clarka Gabla. Nárok, že já nemám být já, je příliš zřetelně iracionální, než aby byl vznášen v této formě. Projevuje se v podobě neskonalé závisti vůči každému, kdo má více nadání nebo více štěstí ve vývoji; v napodobování nebo zbožňování těchto lidí; v nárocích na analytika, aby pacientovi dodal veškeré vytoužené, často však protichůdné přednosti.

Požadavek být obdařen mimořádnými atributy je ve svých důsledcích velice ochromující. Nejenže vede k chronické doutnající závisti a nespokojenosti, ale znamená i reálnou překážku v analytické práci. Především, je-li nespravedlivé, že pacient má neurotické potíže, je nepochybně dvakrát tak nespravedlivé očekávat od něj, že bude na svých problémech pracovat. Opak je pravdou, cítí právo na úlevu od potíží, aniž by musel projít namáhavým procesem změny.

Výše uvedený výčet neurotických požadavků není úplný. Každá neurotická potřeba se může zvrhnout v nárok, a proto není možné probírat každou jednotlivou potřebu, abychom si udělali o neurotických nárocích vyčerpávající představu. I z krátkého přehledu si však můžeme udělat obrázek o jejich charakteristické podobě. Nyní se pokusíme blíže objasnit jejich společné rysy.